

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад комбинированного вида № 77 "Земляничка"

Принято решением  
педагогического Совета  
протокол №1 от 31.08.2023

«УТВЕРЖДЕНО»  
приказом заведующего от 31.08.23 приказ №308  
МДОУ «Детский сад № 77 «Земляничка»  
Г.Г. Коробковой

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
на основе ФГОС ДО и ФОП ДО**

срок реализации программы: 2023 -2024 уч. год

инструктор по физической культуре  
**Михайлова Е.В.**

г. Вологда  
2023 г.

| <b>№ п.п</b> | <b>Содержание</b>   | <b>Стр.</b> |
|--------------|---|-------------|
| <b>1.</b>    | <b>Целевой раздел</b>   |             |
| 1.1          | Пояснительная записка Нормативно-правовая база  | 4           |
| 1.2          | Цель изадачи программы  | 5           |
| 1.3          | Принципы и подходы к формированию рабочей программы   | 5           |
| 1.4          | Возрастные особенности физического развития детей 1 -7 лет  | 6           |
| 1.5          | Планируемые результаты освоения рабочей программы (целевые ориентиры)   | 8           |
| 1.6          | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы  | 11          |
| <b>2.</b>    | <b>Содержательный раздел</b>  |             |
| 2.1          | Задачи и содержание организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»  | 17          |
| 2.2          | Перспективное планирование образовательной деятельности   | 35          |
| 2.3          | Здоровьесберегающие технологии  | 36          |
| 2.4          | Интеграция с другими образовательными областями   | 37          |
| 2.5          | Образовательная деятельность в режимных процессах ( ОО Физическое развитие)   | 38          |
| 2.6          | Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы  | 39          |
| 2.7          | Работа с родителями (законными представителями) Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями( законными представителями) | 41          |
| 2.8          | Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ  | 44          |
| 2.9          | Социальное партнерство  | 46          |
| 2.10         | Направления и задачи коррекционно-развивающей работы(КРР)   | 46          |
| 2.11         | Рабочая программа воспитания ДОО Физическое развитие  | 48          |
|              | Физическое и оздоровительное направление воспитания.  |             |

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
|           | Целевые ориентиры воспитания детей                                    |           |
| <b>3.</b> | <b>Организационный раздел</b>   | <b>50</b> |
| 3.1       | Психолого-педагогические условия реализации программы                 | <b>50</b> |
| 3.2       | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. | <b>52</b> |
| 3.3       | Материально-техническое обеспечение программы                         | <b>53</b> |
| 3.4       | Перечень программно-методического обеспечения                         | <b>57</b> |
| 3.5       | Режим двигательной активности   | <b>58</b> |

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

#### Нормативно-правовая база

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана, утверждена и реализуется в соответствии с "Основной образовательной программой дошкольного образования МДОУ "Детский сад комбинированного вида № 77" (далее - Программа МДОУ "Детский сад № 77 "Земляничка"). Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими работу образовательной организации:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон» Об образовании в Российской Федерации и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ п.6 ст.28»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ п.6 ст.48 «Обязанность и ответственность педагогических работников»;
- Конвенция о правах ребенка ООН
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы образования( Зарегистрирован 28.12.2022 №71847)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022»Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» ( Зарегистрирован 27.01.2023 №72149)
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями - санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 г. (далее - СП 2.4.3648-20);

Рабочая программа инструктора по физической культуре соотнесена с "Основной образовательной программой дошкольного образования МДОУ "Детский сад комбинированного вида № 77" (далее - Программа МДОУ "Детский сад № 77 "Земляничка"), построена на основе ФОП ДО и ФГОС ДО

## **1.2 Цель программы Общие задачи программы**

### **Цели и задачи реализации рабочей программы**

**Целью программы** является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций. К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

#### **Общие задачи программы**

Цель программы достигается через решение **следующих задач**: обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития; создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования

## **1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество ДОО с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.4 Возрастные особенности физического развития детей 1 -7 лет**

У ребенка с 1 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии: -

хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение

### **1.5 Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения программы к трем годам:**

#### **К трем годам:**

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения программы к четырем годам:**

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения программы к пяти годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения программы к шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; - ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в

ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом

### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения программы к семи годам:**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее

## **1.6 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы**

### **Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет**

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования. Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год: 10 на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе: -метода наблюдения- дети 3-7 лет; -метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 3-7 лет;

-метода ГТО- дети 6-7 лет.

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития. На каждую группу оформляется сводная ведомость

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод наблюдения

Педагогическая диагностика физического развития детей 3-4 лет

| №п/п | ФИО _____ | Целевой ориентир  | Старт(сент) |   |   | Финиш(май) |   |   |
|------|-----------|---|-------------|---|---|------------|---|---|
| 1    |           | -ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям(бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;  | -           | v | + | -          | v | + |
| 2    |           | -ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; |             |   |   |            |   |   |
| 3    |           | -ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;                           |             |   |   |            |   |   |
| 4    |           | -ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье;  |             |   |   |            |   |   |
| 5    |           | -ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения  |             |   |   |            |   |   |

Педагогическая диагностика физического развития детей 4-5 лет

| №п/п | ФИО _____ | Целевой ориентир  | Старт(сент) |   |   | Финиш(май) |   |   |
|------|-----------|---|-------------|---|---|------------|---|---|
| 1    |           | -ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности | -           | v | + | -          | v | + |
| 2    |           | -ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики,   |             |   |   |            |   |   |

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 3 | активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений,  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;                                     |  |  |  |  |  |  |
| 5 | -ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания |  |  |  |  |  |  |

Педагогическая диагностика физического развития детей 5-6 лет

| №п/п | ФИО _____ Целевой ориентир  | Старт(сент) |   |   | Финиш(май) |   |   |
|------|---|-------------|---|---|------------|---|---|
| 1    | -ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; | -           | v | + | -          | v | + |
| 2    | -ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;                     |             |   |   |            |   |   |
| 3    | -ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание 12 других детей и организовать знакомую подвижную игру;  |             |   |   |            |   |   |
| 4    | -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;  |             |   |   |            |   |   |
| 5    | -ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих   |             |   |   |            |   |   |

Педагогическая диагностика физического развития на этапе завершения освоения программы

| №п/п | ФИО _____ Целевой ориентир   | Старт(сент) |   |   | Финиш(май) |   |   |
|------|--|-------------|---|---|------------|---|---|
| 1    | -у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; | -           | v | + | -          | v | + |

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 2 | -ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;   |  |  |  |  |  |  |
| 3 | -ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;   |  |  |  |  |  |  |
| 4 | -ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; |  |  |  |  |  |  |
| 5 | -ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | -ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;   |  |  |  |  |  |  |
| 7 | -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;   |  |  |  |  |  |  |
| 8 | -ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | -ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям  |  |  |  |  |  |  |

### Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет. Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

| Контрольное упражнение | Условия тестирования   | Средний результат *  |
|------------------------|--|--|
| Бег                    | С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей. | 3-4 гда 10 м, без норматива<br>4-5 лет 20 м 6.0-6.5 с.<br>5-6 лет 30 м. 9,5-7,5с.<br>6-7 лет 30 м. 7,5- 6,5 с. |

|                        |  |   |
|------------------------|--|---|
| Метание на дальность.  | <p>Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания.</p> <p>Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполборота к направлению метания; наличие замаха ; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).</p>   | <p>3-4 года 2-5 м.<br/> 4-5 лет 3.5-5.5 м.<br/> 5-6 лет 5-9 м.<br/> 6-7 л -6-12 м</p> |
| Прыжок в длину с места | <p>Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка.</p> <p>Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление</p> | <p>3-4 года 40 см<br/> 4-5 лет 70 см.<br/> 5-6 лет 80 см.<br/> 6-7 лет 100 см.</p>    |
| Гибкость               | <p>Гимнастическая скамейка высота 20-25 см, линейка , закрепленная вертикально на переднем крае скамьи с нулевой отметкой на уровне пальцев ног, с запасом вверх и вниз, небольшая яркая игрушка</p>   |   |
| Равновесие             | <p>Детям изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов)</p>   | <p>Измеряется в секундах. Засчитывается время, если нога не удержалась.</p>           |
| Подъем                 | <p>Упражнение выполняется на гимнастическом мате или коврик.</p>   | <p>Результатом является количество завершённых</p>                                    |

|   |   |                                  |
|---|---|----------------------------------|
| туловища из положения лежа(кол. за 30сек(у подгот.гр) | Исходное положение – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, пальцы рук "в замке".<br>Помощник прижимает ступни ребёнка к полу. | подъёмов-опусканий за 30 секунд. |
|---|---|----------------------------------|

\* Средние показатели взяты из Программы «От рождения до школы»

Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту развития.

Дата: сентябрь-май 20\_\_ - 20\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Группа:

| № п.п. | Фамилия Имя | Бег на 10м с хода (сек) |     | Бег на 30м (сек) |     | Гибкость |     | Прыжок в длину с места (см) |     | Метание на дальность |     | Подъем туловища из положения лежа(кол. за 30сек) |     | Равновесие упр. «Цапля» (сек.) |     | Уровень Ф/п |
|--------|-------------|-------------------------|-----|------------------|-----|----------|-----|-----------------------------|-----|----------------------|-----|--|-----|--------------------------------|-----|-------------|
|        |             | сент.                   | май | сент             | май | сент     | май | сент                        | май | сент                 | май | сент   | май | сент                           | май |             |
|        |             |                         |     |                  |     |          |     |                             |     |                      |     |  |     |                                |     |             |

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Задачи и содержание организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

| Возраст                    | Задачи образовательной деятельности в области физического развития:  | Содержание образовательной деятельности.   | Направления  |
|----------------------------|--|--|--|
| <b>От 1 года до 2 лет.</b> | создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной | Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, | <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения).<br>Основные движения. Бросание и катание. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя.<br><b>Ползание, лазанье.</b> Ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание |

|                                  |  |  |   |
|----------------------------------|--|--|---|
|                                  | <p>деятельности педагога с ребенком; создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям; укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.</p> | <p>ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создаёт эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.</p>   | <p>под веревку, натянутую на высоте – 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1–1,5 метра).<br/> <b>Ходьба.</b> Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении.<br/> <b>Упражнение в равновесии.</b> Ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.<br/> <b>Общеразвивающие упражнения.</b> Педагог помогает детям выполнять упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и др.) и без них. В комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40–45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.<br/> <b>Подвижные игры и игровые упражнения.</b> Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и др.).</p> |
| <p><b>От 2 лет до 3 лет.</b></p> | <p>обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;</p>   | <p>Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и др.), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.</p> | <p><b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения). В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.<br/> <b>Основные движения.</b> Бросание, катание, ловля. Скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50- 100 см), под дугу, в ворота; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.<br/> <b>Ползание и лазанье.</b> Ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической</p>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.</p> | <p>Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.</p> <p>Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.</p> | <p>скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.</p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и др.); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки.</p> <p><b>Бег.</b> Бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40–30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 сек; медленный бег на расстояние 40–80 м.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см. Упражнение в равновесии.</p> <p><b>Ходьба по дорожке</b> (ширина 20 см, длина 2–3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10–15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке.</p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и др.</p> <p>Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение</p> |
|--|---|--|

|                                  |   |  |   |
|----------------------------------|---|--|---|
|                                  |   |  | <p>на носочках, имитационные упражнения.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и т. п.).</p> <p>Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений</p>   |
| <p><b>От 3 лет до 4 лет.</b></p> | <p>обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами</p> | <p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и</p> | <p><b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <p>В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.</p> <p><b>Основные движения.</b></p> <p>Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b></p> <p>Ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным</p> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p>физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p> <p>закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p> | <p>организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> | <p>способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом</p> <p><b>Бег.</b><br/>Бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10- 15 м; медленный бег 120-150 м</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2- 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см).</p> <p><b>Упражнение в равновесии.</b> Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.).</p> <p><b>Упражнения для кистей рук,</b> развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук.</p> <p><b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b> потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно.</p> <p><b>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b></p> |
|--|---|--|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения.</b> Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.).</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.</p> <p><b>Катание на санках, лыжах, велосипеде</b> может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p><b>Катание на санках:</b> по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p><b>Катание на трехколесном велосипеде:</b> по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево</p> <p><b>Плавание:</b> погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> |
|--|--|--|---|

|           |  |  |   |
|-----------|--|--|---|
|           |  |  | <p><b>Активный отдых.</b></p> <p><b>Физкультурные досуги.</b> Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p><b>Дни здоровья.</b> В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал</p>   |
| От 4 до 5 | <p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения),</p> <p>создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),</p> <p>развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху,</p> <p>формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами</p> | <p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет</p> | <p><b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</p> <p><b>Основные движения.</b></p> <p>Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;</p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и 133 ФОРМ ДО - 03 широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).</p> <p><b>Бег.</b> Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p> | <p>полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> | <p>предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.</p> <p><b>Упражнение в равновесии.</b> Ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:</b> основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.</p> <p><b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b> наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.</p> <p><b>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b> сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей</p> |
|--|---|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения</b>, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.</p> <p><b>Катание на санках, лыжах, велосипеде</b> может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p><b>Катание на санках:</b> подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p><b>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</b> по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p><b>Ходьба на лыжах:</b> скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полулелочкой».</p> <p><b>Плавание:</b> погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p> |
|--|--|--|---|

|                         |  |  |   |
|-------------------------|--|--|---|
|                         |  |  | <p><b>Формирование основ здорового образа жизни.</b> Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и др.), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p> <p><b>Активный отдых.</b></p> <p><b>Физкультурные праздники и досуги.</b> Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p><b>Дни здоровья.</b> Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p> |
| <p><b>От 5 до 6</b></p> | <p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении</p> | <p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу.</p> <p>Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение</p> | <p><b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения и строевые упражнения).</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p><b>Основные движения.</b></p> <p><b>Бросание, катание, ловля, метание.</b> Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5–6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной</p>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребенка,</p> <p>формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p> | <p>упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.</p> <p>Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> | <p>рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.</p> <p><b>Прыжки.</b> Подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега, в длину с разбега.</p> <p><b>Прыжки со скакалкой:</b> перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b> Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу,</p> |
|--|---|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:</b> поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей.</p> <p><b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b> поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине.</p> <p><b>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b> приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве,</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p><b>Элементы баскетбола:</b> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p><b>Элементы футбола:</b> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p> <p><b>Катание на санках:</b> по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p><b>Ходьба на лыжах:</b> по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p><b>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</b> по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p><b>Плавание:</b> с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.</p> <p><b>Формирование основ здорового образа жизни.</b> Педагог продолжает уточнять и</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p> <p><b>Активный отдых.</b></p> <p><b>Физкультурные праздники и досуги.</b> Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p><b>Дни здоровья.</b> Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p><b>Туристские прогулки и экскурсии.</b> Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и др. Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p> |
|--|--|--|---|

|                         |   |  |  |
|-------------------------|---|--|--|
| <p><b>От 6 до 7</b></p> | <p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в</p> | <p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.</p> <p>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах,</p> | <p><b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения строевые упражнения).</p> <p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p><b>Основные движения.</b> Бросание, катание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту.</p> <p><b>Ходьба.</b> Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.</p> <p><b>Бег.</b> Бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.</p> <p><b>Прыжки.</b> Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из</p> |
|-------------------------|---|--|--|

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p> | <p>влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> | <p>глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование.</p> <p><b>Прыжки с короткой скакалкой:</b> прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p> <p><b>Упражнение в равновесии.</b> Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:</b> поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики. <b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b> повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине. <b>Упражнения</b></p> |
|--|---|---|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p><b>для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</b> сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. <b>Ритмическая гимнастика.</b></p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений</b> (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игрэстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4–5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p><b>Элементы баскетбола:</b> передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p><b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Элементы хоккея:</b> (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p><b>Бадминтон:</b> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p><b>Катание на санках:</b> игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; 147 ФОП ДО - 03 попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «елочкой».</p> <p><b>Катание на коньках:</b> удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p> <p><b>Плавание:</b> погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной</p> |
|--|--|--|---|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p> <p><b>Формирование основ здорового образа жизни.</b></p> <p>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. Активный отдых.</p> <p><b>Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).</b> Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p><b>Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут.</b> Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p><b>Дни здоровья. Проводятся 1 раз в квартал,</b> в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. <b>Туристские прогулки и экскурсии</b> организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки.</p> <p><b>Время перехода в одну сторону составляет 35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов. Время непрерывного движения 20–30 минут.</b> В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для</p> |
|--|--|--|--|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p> |
|--|--|--|---|

## **2.2. Перспективное планирование образовательной деятельности**

### **Перспективный план обучения основным движениям в спортивном зале**

Перспективный план для детей 3-4 лет

Перспективный план для детей 4-5 лет

Перспективный план для детей 5-6 лет

Перспективный план для детей 6-7 лет

### **Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке**

#### **Перспективный план для детей 3-4 лет**

Перспективный план для детей 4-5 лет

Перспективный план для детей 5-6 лет

Перспективный план для детей 6-7 лет

#### **Перспективный план активного отдыха**

Перспективный план для детей 3-4 лет

Перспективный план для детей 4-5 лет

Перспективный план для детей 5-6 лет

Перспективный план для детей 6-7 лет

## **2.3. Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ № 77**

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Воздушные ванны;
- Дыхательная гимнастика;
- Закаливание;
- Гимнастика для глаз;
- Профилактика плоскостопия;
- Профилактика нарушения осанки у дошкольников;
- Физкультминутки;
- Гимнастика пробуждения;
- Подвижные и спортивные игры;
- Динамические паузы.

**Методическое обеспечение:**

1. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008 .
2. Каропова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель, 2009 .
3. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурнооздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007
4. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2009 .
5. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008 .
6. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005
7. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М

**2.4 Интеграция с другими образовательными областями**

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на на основах взаимозависимости. Принцип интеграции ОО выступает как основополагающий принцип работы ДОО. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

| Образовательная область            | Формы работы   |
|------------------------------------|--|
| Социально-коммуникативное развитие | Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой |

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Познавательное развитие             | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку                         |
| Речевое развитие                    | Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры(команды, построения, виды движений и упражнений) , развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия. |
| Художественно-эстетическое развитие | Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.   |

## 2.5 Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)

| Режимные процессы        | Образовательная деятельность  |
|--------------------------|---|
| Утренний отрезок времени | индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закаливающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).  |
| Занятия                  | В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и одно на прогулке.   |
| Прогулка                 | Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников |
| Вторая половина дня      | Вторая половина дня   |
|                          |   |

### Расписание занятий в физкультурном зале 2023 -2024 учебный год

| Группы      | гр<br>ран.<br>возр<br>№2<br>1-2 г. | 1 мл.<br>гр.№4<br>(2-3 г) | 2 мл.<br>гр.№7<br>(3-4г.) | ср. гр<br>№ 10 | ст. гр.<br>№11 | ст. гр.<br>лог<br>№9 | ст.гр.<br>лог.<br>№12 | подг.гр.<br>лог.<br>3 и 3<br>«А» | подг.<br>лог.<br>1и 1<br>«А» | 6<br>подг<br>гр. |
|-------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------------|-----------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------|
| Понедельник |                                    |                           |                           | 9.00-<br>9.20  | 9.35-<br>10.00 |                      |                       |                                  |                              | 10.20-<br>10.50  |
| Вторник     |                                    | 15.15-<br>15.25           |                           | 9.00-<br>9.20  |                |                      | 9.35-<br>10.00        | 10.20-<br>10.50                  |                              |                  |
| Среда       | 8.45-<br>8.55                      | 15.15-<br>15.25           | 15.15-<br>15.30           |                | 9.00-<br>9.25  | 9.35-<br>10.00       |                       |                                  | 10.20-<br>10.50              |                  |
| Четверг     |                                    |                           | 15.15-<br>15.30           |                |                | 10.10-<br>10.35      | 9.35-<br>10.00        |                                  |                              | 9.00-<br>9.30    |
| Пятница     | 9.35-<br>10.00                     |                           |                           |                |                |                      |                       | 9.40-<br>10.10                   | 9.00-<br>9.30                |                  |

### Объём образовательной нагрузки

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, начиная со старшей группы 1 занятие проводится на воздухе, в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

| Физическая культура     | Длительность занятия (мин) |
|-------------------------|----------------------------|
| Группового возраста     | 10                         |
| I младшая группа        | 10                         |
| II младшая группа       | 15                         |
| Средняя группа          | 20                         |
| Старшая группа          | 25                         |
| Подготовительная группа | 30                         |

## Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится ежедневно под музыкальное сопровождение.

Ранний возраст- 4 мин. I младшая – 5мин. II младшая гр. - 6 мин. Средняя гр.-8 мин.

Старшая гр. - 10 минут Подготовительная гр.- 12 мин.

### 2.6 Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы

Любая деятельность ребенка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

|   |  |
|---|--|
| Условия поддержки детской инициативы          | Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы. Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата. Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию; поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения |
| Способы и приемы поддержки детской инициативы | Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт. Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий. Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные   |

|  |  |
|--|--|
|  | для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель(или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты. Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка |
|--|--|

## **2.7 Работа с родителями( законными представителями) Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями( законными представителями)**

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возраста;

обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

1.Диагностико-аналитическое – получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей; а также планирование работы с семьей с учетом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач.

2.Просветительское – просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

3.Консультационное – консультирование родителей по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребенка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и др.

Реализация данной темы может быть реализовано в процессе следующих направления просветительской деятельности:

- информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и др.), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;
- информирование родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач; - знакомство родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, IT-специалистов и др.).

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и/или индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями): диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей;

просветительское и консультационные направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, досуговую форму – совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и др.

#### **План работы с родителями по физической культуре на 2023-2024 учебный год**

| <b>Формы взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников</b> |  | <b>Дата</b> | <b>Участники</b>                            | <b>Отметка о выполнении</b> |
|--|--|-------------|---|-----------------------------|
| <b>Родительские собрания</b>   | <b>«Физкультурно – оздоровительная работа в ДООУ»</b>              | сентябрь    | Родители детей всех групп с 1 года до 7 лет |                             |
|  | <b>«Итоги мониторинга физической подготовленности выпускников»</b> | май         | Родители выпускных групп                    |                             |
| <b>Консультации для родителей</b>  | <b>«С чего начинать укрепление здоровья».</b>                      | октябрь     | Родители детей всех групп с 1 лет до 7 лет  |                             |

|   |  |          |  |  |
|---|--|----------|--|--|
|   |  |          |  |  |
|   | «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»      | сентябрь | Родители детей всех групп                        |  |
|   | «Играем вместе с ребенком на прогулке»<br>«Проведем выходной день с пользой» | ноябрь   | Родители и дети младших групп                    |  |
| <b>Проектная деятельность</b>                                   | Проект «Чудо игрушки»  | март     | Родители и дети младших групп                    |  |
| <b>Совместные с родителями физкультурные праздники и досуги</b> | Всероссийский день ходьбы  | сентябрь | Родители и дети подготовительных групп           |  |
|   | «Поход на природу «Юные туристы»   | сентябрь | Родители и дети старших и подготовительных групп |  |
|   | «Разноцветная осень»-спортивный праздник                                     | октябрь  | Родители и дети средней группы                   |  |
|   | Праздник к 23 февраля  | февраль  | Родители и дети старших и подготовительных групп |  |
|   | «Широкая Масленица»  | март     | Родители и все группы дошкольного возраста       |  |
| <b>Спортивный праздник</b>                                      | «А ну – ка, мамочки!»  | март     | Родители и дети                                  |  |

|  |   |         |                                  |  |
|--|---|---------|----------------------------------|--|
| <b>совместно с родителями</b>  |   |         | старших и подготовительных групп |  |
| <b>Спортивное развлечение</b>  | «День космонавтики»   | апрель  | Родители и дети старших групп    |  |
| <b>Физкультурно-музыкальный праздник</b>                                 | «День Победы»   | май     | Родители и дети старших групп    |  |
| <b>Фото -выставка</b>  | «Мы - спортивная семья»   | декабрь | Родители и дети всех групп       |  |
| <b>Выставка совместного творчества детей и их родителей</b>              | «Моя семья – моя радость»(конкурс рисунков)<br>«Зимние виды спорта»(конкурс рисунков)<br>«Как мы отдыхаем» Конкурс рисунков | февраль | Родители и дети всех групп       |  |
| <b>Выпуск буклета</b>  | «Здоровые дети в здоровой семье»  | февраль |                                  |  |
| <b>Неделя здоровья</b>   | Физкультурные мероприятия детей   | февраль | Все садовые группы               |  |
| Открытое физкультурное занятие родители и дети                           | «Папа, мама –я- дружно спортом заниматься!»   | октябрь | Родители и дети старших групп    |  |
| Открытое мероприятие с активным участием родителей (утренняя гимнастика) | «Мы вместе дружно на зарядку!»  | апрель  | Родители и дети средних групп    |  |

2.8

### **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

**Педагог–психолог** может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью
2. непоседливостью
3. вспыльчивостью
4. замкнутостью
5. с невротами
6. и другими нервно–психическими расстройствами.

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

## **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

## **2.9 Социальное партнерство**

Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает (указываются конкретные позиции, имеющиеся в ДОО или запланированные):

участие представителей организаций-партнеров в проведении отдельных мероприятий (дни открытых дверей, государственные и региональные праздники, торжественные мероприятия и т. п.);

участие представителей организаций-партнеров в проведении занятий в рамках дополнительного образования; проведение на базе организаций-партнеров различных мероприятий, событий и акций воспитательной направленности;

реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями и педагогами с организациями-партнёрами.

## **2.10 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы(КРР)**

КРР и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей- инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

|   |  |
|---|--|
| Задачи КРР ОО Физическое развитие на уровне ДОО | Определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации; своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами; Осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей ( в соответствии с рекомендациями психологомедико-педагогической комиссии (ППК)) |
| Содержание КРР                                  | В образовательной области Физическое развитие содержание КРР для каждого обучающего определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ППК ДОО   |

### Категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения

| Целевые группы   | Реализация КРР   |
|--|--|
| Дети с ОВЗ и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством Российской Федерации  | Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми инвалидами согласно нозологическим группам осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования  |
| Обучающиеся по индивидуальному учебному плану на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети) | Часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребенком в посещении ДОО. Детям, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющим детям, свойственны: быстрая утомляемость, длительный период восстановления после заболевания и (или) его обострения (не менее 4-х недель), специфические особенности межличностного взаимодействия и деятельности (ограниченность круга общения больного ребенка, объективная зависимость от взрослых, стремление постоянно получать от них помощь). У таких детей в итоге появляются сложности в освоении программы и социальной адаптации. Направленность КРР с детьми, находящимися под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющими детьми на дошкольном уровне образования: коррекция (развитие) коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сфер, познавательных процессов; снижение тревожности; помощь в решении поведенческих проблем; создание условий для для успешной социализации, оптимизации межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психолого педагогической диагностики. |
| Обучающие, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, адаптации.  | В эту группу могут входить дети мигрантов, испытывающие трудности с пониманием государственного языка российской Федерации на дошкольном уровне образования. Направление КРР: развитие коммуникативных навыков, формирование чувствительности к сверстнику, его эмоциональному состоянию, намерениям и желаниям; формирование уверенного поведения и социальной успешности; коррекция деструктивных эмоциональных состояний, возникших вследствие попадания в новую языковую и культурную среду (тревога, неуверенность, агрессия); создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку. Психолого-педагогическое  |

|                            |   |
|----------------------------|---|
|                            | сопровождение детей данной целевой группы осуществляется в контексте общей программы адаптации ребенка к ДОО. В случаях выраженных проблем социализации, личностного развития и общей дезадаптации ребенка, его включают в программу КРР на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка  |
| Обучающиеся «группы риска» | Дети проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных появлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний. Направленность КРР с обучающимися, имеющими девиации развития и поведения на дошкольном уровне образования: коррекция (развитие) социально-коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сферы; помощь в решении поведенческих проблем; формирование адекватных, социально приемлемых способов поведения; развитие рефлексивных способностей; совершенствование способов саморегуляции<br>Включение ребенка «группы риска» в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка   |
| Одаренные обучающиеся      | Направленность КРР с одаренными обучающимися на дошкольном уровне образования: определение уровня одаренности, личностных особенностей, прогноз возможных проблем и потенциала развития; вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс и установление с ними отношений сотрудничества как обязательного условия поддержки и развития одаренного ребенка, как в ДОО, так и в условиях семейного воспитания; создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощрение его индивидуальности; сохранение и поддержка индивидуальности ребенка, развитие его индивидуальных способностей и творческого потенциала как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой; формирование коммуникативных навыков и развитие эмоциональной устойчивости; организация предметно-развивающей, обогащенной образовательной среды в условиях ДОО, благоприятную для развития физических способностей и одаренности в области физического развития. Включение ребенка в программу КРР, определение индивидуального маршрута психологопедагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК по результатам психологической и педагогической диагностики. |
|                            |   |

## 2.11 Рабочая программа воспитания ДОО Физическое развитие

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1 Целевой раздел              |   |
| Общая цель воспитания в ДОО   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование первичных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;</li> <li>• формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;</li> <li>• становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.</li> </ul>  |
| Общие задачи воспитания в ДОО | <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;</li> <li>• способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;</li> <li>• создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;</li> <li>• осуществлять поддержку</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
|   | позитивной организации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.  |
| Направления воспитания  | 1) Патриотическое направление воспитания Цель- содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны Ценности- родина и природа культура, семья 2) Духовно-нравственное направление. Цель- формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально ответственному поведению. Ценности- жизнь, милосердие, добро. 3)Социальное направление воспитания Цель- формирование ценностного отношения детей к семье, дому, человеку развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми. Ценности: семья, дружба, человек и сотрудничество 4)Познавательное направление Цель- формирование ценности познания Ценности: познание 5) Физическое и оздоровительное направление Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности. Ценности: жизнь, здоровье. 6)Трудовое направление воспитания Цель: формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду. Ценность: труд 7) Эстетическое направление воспитани<br>Цель: способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте Ценности: культура, красота. |
| Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения освоения программы ОО Физическое развитие                    | Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья- занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.  |
| 2. Содержательный раздел  |  |
| Задачи воспитания ОО Физическое развитие  | Решение задач воспитания в рамках ОО Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: -формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре; -становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами: -воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.  |
| Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями и) в процессе воспитательной работы | родительское собрание;<br>-круглый стол;<br>-опрос;<br>-мастер-класс;<br>-анкета;<br>-консультация<br>-консультация- передвижка<br>-стенд  |
| События образовательной организации ОО Физическое развитие  | -проекты воспитательной направленности<br>-праздники<br>-тематические встречи с родителями (законными представителями) имеющими отношение к спорту (мастер спорта, тренер, другое)<br>-общие дела  |

|   |  |
|---|--|
| Совместная деятельность в образовательных ситуациях ОО<br>Физическое развитие | -ситуативная беседа, совет, вопрос;<br>-заучивание стихов, считалок наизусть (подготовка к спортивным праздникам, сопровождение подвижных игр); - рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов спортивной направленности; -организация выставок детского рисунка, семейных фотографий спортивной направленности; -экскурсии (в спорткомплексы, школьный спортзал); -участие в массовых мероприятиях города («Лыжня России», другие); туристические походы.  |
| Организация предметно-пространственной среды                                  | -знаки и символы государства;<br>-компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта(физкультурное оборудование, спортивный инвентарь);<br>-компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа. (атрибуты к народным подвижным играм, другое);<br>-компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь) |
| Социальное партнерство  | -участие представителей комплекса ГТО в сдаче нормативов ГТО, мероприятиях, посвященных популяризации ГТО среди обучающихся;<br>-проведение на базе школы спортивных мероприятий акций воспитательной направленности;<br>-участие представителей ГИБДД в мероприятиях ДОО по безопасности дорожного движения;<br>-реализация проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями), педагогами с организациями- партнерами.   |

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы

Успешная реализация Федеральной программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и др.), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия);
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования;

- 4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды;
  - б) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования;
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
- 9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 11) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы),
- 12) использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности; использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;
- 13) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования ее социализации;
- 14) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.

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

Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО

Организация предметно-пространственной среды Реализация воспитательного потенциала предметно-пространственной среды может предусматривать совместную деятельность педагогов, обучающихся, других участников образовательных отношений по её созданию, поддержанию, использованию в воспитательном процессе (указываются конкретные позиции, имеющиеся в ДОО или запланированные)

компоненты среды, отражающие региональные, этнографические и другие особенности социокультурных условий, в которых находится ДОО;

компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности;

компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

Вся среда ДОО должна быть гармоничной и эстетически привлекательной. При выборе материалов и игрушек для РППС необходимо ориентироваться на продукцию отечественных и территориальных производителей. Игрушки, материалы и оборудование должны соответствовать возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста и иметь документы, подтверждающие соответствие требованиям безопасности.

С учетом возможности реализации образовательной программы ДОО в различных организационных моделях и формах РППС должна соответствовать: требованиям ФГОС ДО;

образовательной программе ДОО;

материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;

возрастными особенностями детей; воспитывающему характеру обучения детей в ДОО;

требованиям безопасности и надежности.

Определяя наполняемость РППС, следует помнить о целостности образовательного процесса и включать необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС ДОО должна обеспечивать возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО РППС должна быть содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной. РППС в ДОО должна обеспечивать условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников

Для детей с ОВЗ в ДОО должна иметься специально приспособленная мебель, позволяющая заниматься разными видами деятельности, общаться и играть со сверстниками и, соответственно, в помещениях ДОО должно быть достаточно места для специального оборудования.

### **3.3 Материально-техническое обеспечение Программы**

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- Спортивный зал, оснащенный спортивными комплексами, спортивным инвентарем и тренажерами;

- Спортивная площадка для подвижных и спортивных игр на улице;
- Музыкальный зал;
- Функционирует кабинет медицинского работника.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

### **Технические средства:**

1. CD и аудио материал – имеется и пополняется.

### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

Гимнастическая стенка – 4 пролётов

Гимнастические скамейки – 2м – 3шт.; 3м -2шт.

Спорт.комплекс (канат, верёвочная лестница, перекладина, кольца)- 2 шт.

Спорт.комплексИглина

Баскетбольные щиты – 2шт.

Дорожка – балансир – 1шт.

Батут – 1шт.

Мишени для метания – 2 шт.

Беговая дорожка - 2шт.

Беговая дорожка с диском здоровья – 1шт.

Дуги: h- 50см – 3шт.;h-40см – 3шт.

Стойки для прыжков - 1 комп.

Тренажёр «Кузнечик» - 4шт.

Массажёр шариковый – 15шт.

Маты - 2шт.

Маты поролоновые – 3шт.

Наклонные доски – 2шт.

Наклонные лестницы – 2шт.

Обручи – 30шт.

Метболы – 1кг -6шт.; 2кг – 5шт.

Мячи – прыгуны – 13шт.

Мячи футбольные – 2шт.

Мячи Ø 25см - 25шт.

Мячи Ø 8см – 20шт.

Мячи гимнастические – Ø25см – 10шт.

Мячи массажные – 18шт.

Мячи баскетбольные – 1шт.

Мяч волейбольный – 1шт.

Волейбольная сетка – 2 шт.

Гимнастические палки – 30шт.

Канат – 1шт.

Набор кеглей – 9шт.

Кольцеброс – 2шт.

Бадминтон – 7шт.

Скакалки - 30шт.

Гантели детские - 40шт.

Кубики деревянные 4 цвета по 24шт.

Доска ребристая – 2шт.

Бруски – h 8см -10шт.

Кубы – h 20см -6шт.

Арки – h 12см -5шт.

Кирпичики- 8шт

### Нетрадиционное спортивное оборудование:

- Дуги «Кошечки»
- «Игровой парашют»
- «Мягкие палочки»
- «Косички»
- «Удав» (перешагивание, прыжки)
- Дорожка «Классики»
- «Весёлый кубик»

### Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

#### Наглядно – образный материал:

Игровые атрибуты для подвижных игр и эстафет

Карточки - схемы основных видов движений

Карточки - схемы круговой тренировки

Карточки - схемы подвижных игр

### Картотеки - имеются и обновляются.

- «Подвижные игры», рекомендованные программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- «Игровые подражательные движения»
- «Считалки»
- «Игры по формированию здорового образа жизни»

### Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в группах

|                        | группа раннего возраста   | Младшая, средняя группы   | Старшая, подготовительная группы   |
|------------------------|---|---|--|
| Теоретический материал | - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик | картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; иллюстрированный материал по | - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   | зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя гр  | спортивной жизни страны (книжкисамоделки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения   |
| Игры   |   | - дидактические игры о спорте: настольнопечатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.) | дидактические игры о спорте: настольнопечатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)                                     |
| Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук   | - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные; - бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики |   |   |
| Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием | Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые Мячи разного размера, корзина для заброса мячей  | Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцоброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи; - хоккейные клюшки;        | Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцоброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи - хоккейные клюшки; |
| Выносной материал м  | мячи резиновые; обручи  | - мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки.  |   |

### 3.4 Учебно-методический комплект к Программе

1. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С., Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 368 с. (3 экз.)
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду (по возрастам) – М.: МозаикаСинтез, 2016
3. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений– М.: Мозаика-Синтез, 2016
4. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. ФГОС"

5. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7)."
6. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Средняя группа. ФГОС"
7. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6). ФГОС"
8. Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012.
9. Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
10. Оздоровительная работа в ДОУ/ ред.В.И. Орла и С.Н. Агаджановой, СПб «Детствопресс» 2008
11. Физкультурные праздники в детском саду. Т.Е. Харченко СПб: «Детство-Пресс», 2009
12. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет Е.А. Сочеванова СПб «ДетствоПресс», 2006
13. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет Е.А. Сочеванова СПб «Детство-Пресс», 2008
14. Организация двигательной деятельности детей в детском саду Т.Е. Харченко СПб. «Детство-Пресс», 2009
15. Сборник подвижных игр/ автор-составитель Э.Я. Степаненкова, 2007
16. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря, Е.А. Сочеванова СПб.: «Детство-Пресс», 2010
17. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателей детского сада
18. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
19. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
20. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
21. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
22. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
23. Сивцова А.М. «Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении». СПб: СПБАППО, 2008
24. Система мероприятий по оздоровлении детей в ДОУ. М.Н.Кузнецова, М «Айриспресс», 2007
25. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская. Волгоград, 2010
26. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы». СПб, «ДЕТСТВОПРЕСС», 2005
27. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. «Физкультурные праздники в детском саду», М. «Айриспресс», 2005
28. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет», М «ТЦ Сфера», 2004
29. «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников. Т.С.Никонорова, Е.М.Сергиенко, Воронеж, 2007
30. Маханева Н.Д. «Здоровый ребенок». Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе, методическое пособие
31. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Метод. пособие. М «Мозаика Синтез», 2005
32. Павлова. П.А, Горбунова И.Е. «Расти здоровым, малыш!». М, «ТЦ Сфера», 2006

33. Парциальная программа туристско-краеведческой деятельности дошкольников ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПМК «Мозаичный ПАРК» А.А. Чеменева А.Ф. Мельникова В.С. Волкова Парциальная Программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый рюкзачок» Москва «Русское слово»

34..Завьялова Теоретические и методические основы организации различных видов деятельности детей Туризм в детском саду Москва-Юрайт 2017

### 3.5 Режим двигательной активности

| Формы работы  | Виды занятий   | Количество и длительность занятий( в мин.)<br>в зависимости от возраста |         |             |         |           |
|---|--|---|---------|-------------|---------|-----------|
|   |  | 1-3лет  | 3-4 лет | 4-5 лет     | 5-6 лет | 6-7 лет   |
|   |  | Организованные формы оздоровительно-воспитательной деятельности         |         |             |         |           |
|   |  | 6ч в неделю   |         | 8ч в неделю |         |           |
| Физкультурные занятия                                   | а) в помещении                                       | 2 раза в неделю   |         |             |         |           |
|   |  | 10  | 15      | 20          | 25      | 30        |
|   | б) на улице  | 1 раз в неделю  |         |             |         |           |
|   |  | 10  | 15      | 20          | 25      | 30        |
|   |  | Ежедневно   |         |             |         |           |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня        | а) утренняя гимнастика                               | 4 мин   | 5-6 мин | 6-8 мин     | 8-10мин | 10-12 мин |
|   |  | 2 раза в неделю под музыкальное сопровождение                           |         |             |         |           |
|   | б) упражнения после дневного сна. Закаливание.       | Ежедневно   |         |             |         |           |
|   |  | 5мин  | 5 мин   | 7 мин       | 8 мин   | 10мин     |
|   | в) подвижные и спортивные игры на прогулке           | 2 раза в день (в теплое время года)                                     |         |             |         |           |
|   |  |   | 20мин   | 20 мин      | 25 мин  | 30мин     |
|   | подвижные игры в физ. зале                           | 1разв день ( в зимнее время)  |         |             |         |           |
|   |  | 15 мин  | 20 мин  | 25 мин      | 30 мин  |           |
| д) физкультминутки (в середине статистического занятия) | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия |   |         |             |         |           |
|   | 1-3 мин  |   |         |             |         |           |

|  |   |                 |       |       |       |
|--|---|-----------------|-------|-------|-------|
| <b>Активный отдых</b>                            | а) физкультурный досуг  | 1 раз в месяц   |       |       |       |
|  |   |                 | 20мин | 20мин | 30мин |
|  | б) физкультурный праздник   | 2 раза в год    |       |       |       |
|  |   | до 60мин        |       |       |       |
|  | в) день здоровья  | 1 раз в квартал |       |       |       |
| <b>Самостоятельная двигательная деятельность</b> | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно       |       |       |       |