

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 364  
(МАДОУ детский сад № 364)

Тверитина ул., д. 6, Екатеринбург, Свердловская область, 620100 ТЕЛ. 254 81 43  
Тел. 8(343)254-81-43 E-mail [mdou364@eduekb.ru](mailto:mdou364@eduekb.ru) сайт <http://364.tvoysadik.ru/>  
ОКПО 51841576, ОГРН 1026605413120, ИНН 6662110430, КПП 668501001

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете  
МАДОУ детский сад № 364  
Протокол № 1 от 03.09.2024

**ПРИНЯТО:**

с учётом мнения Совета родителей  
МАДОУ детский сад № 364  
Протокол № 1 от 03.09.2024

**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о.заведующего МАДОУ детский сад № 364  
А.А.Крахмалева  
Приказ № 1 от 03.09.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

основной общеобразовательной программы дошкольного образования

**Тематический модуль ОП МАДОУ  
«Физическая культура»**

**для детей с 3х до 7 лет**

Инструктор по физической культуре:  
Шеклеина Елена Владимировна, 1КК

г.Екатеринбург, 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел .....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи Программы .....	3
1.3.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса .....	3
1.4.	Возрастные особенности детей .....	4
1.5.	Планируемые результаты освоения программы .....	9
1.6.	Мониторинг физического развития детей.....	14
2.	Содержательный раздел.....	17
2.1.	Содержание образовательной деятельности по освоению детьми модуля «Физическое развитие».....	17
2.2.	Примерное годовое планирование .....	32
2.3.	Календарно-тематическое планирование.....	34
2.4.	Особенности организации образовательного процесса.....	37
2.5.	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.....	37
3.	Организационный раздел.....	37
3.1.	Система физкультурно-оздоровительной работы.....	37
3.2.	Система оценки результатов освоения Программы .....	40
3.3.	Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников.....	41
3.4.	Оформление предметно-пространственной среды .....	43
3.5.	Структура НОД (расписание занятий, двигательный режим, схема закаливания)	44
3.6.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников .....	45
3.7.	Перечень методических пособий (для реализации основной части и части ДОУ)	46

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в детском саду, возрастных особенностях детей.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей 3-7 лет, направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Рабочая программа строится в соответствии со следующими нормативными документами:

**Основной общеобразовательной программой – образовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 364;**

Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028);

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155).

## 1.2. Цели и задачи Программы

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

**Цели программы:**

- 1) сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) формирование интереса к физической культуре и ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

Обеспечение условий для дифференцированного подхода в накоплении и обогащении двигательного опыта детей.

Формирование у детей 3-7 лет начальных представлений о здоровом образе жизни.

Обеспечение комплексного медико-психолого-педагогического подхода к коррекции недостатков в физическом развитии детей 3-7 лет;

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

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

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

## 1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни,

раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

Рабочая программа инструктора по физической культуре:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- соответствует культурно-историческим, деятельностным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает триединство воспитательных, обучающих и развивающих задач воспитательно-образовательного процесса, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура.

Использование разнообразных принципов способствует эффективному решению образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

## 1.4. Возрастные особенности детей

### От 3 до 4 лет

**Росто-весовые характеристики.** Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек – 100,6 см.

**Функциональное созревание.** В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

**Психические функции.** В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В 3-4 года внимание ребёнка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная

деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

**Детские виды деятельности.** Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

**Саморегуляция.** В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

**Личность и самооценка.** У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

#### **От 4 до 5 лет**

**Росто-весовые характеристики.** Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков — от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков — от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

**Функциональное созревание.** Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим. Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в

строении тела мальчиков и девочек.

**Психические функции.** Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность непровольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

**Детские виды деятельности.** На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д. Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий. Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности – внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

**Саморегуляция.** В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения.

Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

**Личность и самооценка.** У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

### **От 5 до 6 лет**

**Росто-весовые характеристики.** Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

**Функциональное созревание.** Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

**Психические функции.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

**Детские виды деятельности.** У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием

просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

**Личность и самооценка.** Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

## От 6 до 7 (8) лет

**Росто-весовые характеристики.** Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см. В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

**Функциональное созревание.** Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письмо – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

**Психические функции.** К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.



**Детские виды деятельности.** Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

**Личность и самооценка.** Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

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

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Настоящие требования являются ориентирами для:

а) решения задач формирования Программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;

б) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 месяцев до 8 лет;

в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Активно участвует в разнообразных видах деятельности: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию в двигательном творчестве.

Принимает цель в подвижных играх, в двигательной деятельности по показу и побуждению взрослых ребенок доводит начатую работу до определенного результата.

Понимает, что вещи, предметы сделаны людьми и требуют бережного обращения с ними.

Проявляет эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых, старается утешить обиженного, помочь.

Проявляет интерес к сверстникам, к взаимодействию в игре, в повседневном общении и бытовой деятельности.

Сформирована соответствующая возрасту координация движений.

Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Правильно пользуется предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком, расческой).

Осознает свои отдельные умения и действия, которые самостоятельно освоены.

Освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения.

Испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми.

Внимательно вслушивается в речь и указания взрослого, принимает образец.

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 лесенке-стремянке, 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.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Дошкольник овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

Адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ориентируется в пространстве, определяет положение предметов в пространстве по отношению к себе; умеет двигаться в нужном направлении, находит левую и правую стороны.

Двигательные умения:

Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях).

Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера.

Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.

Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании.

Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м.

С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать-снимать лыжи, носить их под рукой.

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой».

Умеет ходить и бегать 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 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.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет (включительно))**

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности, способен выбирать себе участников по совместной деятельности.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в двигательной деятельности.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнований, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

#### **Двигательные умения:**

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.

Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры.

Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге.

Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.

Передвигаться на лыжах переменным шагом.

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

Может 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 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности; способен выбирать себе участников по совместной деятельности;

Ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

#### **Двигательные умения:**

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.

Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега.

Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения.

Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

## 1.6. Мониторинг физического развития детей

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее - мониторинг) предусматривает целостное, непрерывное, научно-обоснованное слежение за количественными и качественными изменениями мониторируемых компонентов деятельности, обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений воспитанников.

Цель мониторинга:

Оценка уровня освоения Программы воспитанниками, выстраивание индивидуальных траекторий развития воспитанников, которые по каким-либо причинам (особенности здоровья, длительное отсутствие в детском саду, наличие трудностей и др.) не могут успешно осваивать Программу, своевременное внесение коррективов в процесс реализации и содержание Программы.

Принципы, на которых строится психолого-педагогическая оценка результатов освоения содержания Программы:

- сравнение ребенка с его собственными, «вчерашними» достижениями;
- осуществление диагностики в естественной, привычной для ребенка ситуации;
- оценка осуществляется по показателям успешности ребенка в разных видах детских деятельностей;
- конфиденциальность получаемых результатов обследования.

Подбор диагностических методик осуществляется каждым специалистом и утверждается на педагогическом совете.

Сопоставление данных по временным срезам позволяет рассматривать динамику достижений воспитанников в оптимальные сроки.

Режим организации системы мониторинга включает:

- первичную диагностику,
- промежуточную диагностику (при необходимости),
- итоговую диагностику.

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения Программы осуществляется два раза в год:

Обязательным требованием к системе мониторинга является использование только тех методов, применение которых позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

# Таблица оценок физической подготовленности детей 3-7 лет

## МАЛЬЧИКИ

Тесты	Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Бег на 30 метров со старта (сек)	3 - 4	13,5 и ниже	13,6-13,9	14,0-14,5	14,6-15,0	15,1 и выше
	4 - 5	8,0 и ниже	8,1-8,5	8,6-9,1	9,2-9,7	9,8 и выше
	5 - 6	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,7	8,8 и выше
	6 - 7	6,4 и ниже	6,5-6,8	6,9-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
Бег на 10 метров с хода (сек)	4 - 5	2,4 и ниже	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-4,7	4,8 и выше
	5 - 6	2,1 и <	2,2-2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4,2 и >
	6 - 7	2,0 и ниже	2,1-2,3	2,4-2,8	2,9-3,0	4,0 и выше
Метание мешочка с песком на дальность (м)	3 - 4	4 и больше	3,5	3,0	2,5	2 и меньше
	4 - 5	5 и больше	4,5	4,0	3,5	3 и меньше
	5 - 6	6 и больше	5,5	5,0	4,5	4 и меньше
	6 - 7	7,5 и больше	7,0	6,5	5,5	5 и меньше
Прыжки в длину с места (см)	3 - 4	45 и дальше	40-35	30-25	25-20	20 и ниже
	4 - 5	85 и дальше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	5 - 6	105 и дальше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6 - 7	122 и дальше	109-121	96-108	80-101	85 и ниже
Статистическое равновесие (сек)	3 - 4	5,1 и больше	4,7	4,3	3,8	3,3 и меньше
	4 - 5	11,0 и больше	10,0	9,0	8,0	7,0 и меньше
	5 - 6	35,0 и больше	33,0	30,0	28,0	25,0 и меньше
	6 - 7	50,0 и больше	47,0	44,0	41,0	38,0 и меньше
Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	5 - 6	230 и дальше	183-207	160-184	159-161	158 и меньше
	6 - 7	300 и дальше	217-259	176-218	174-177	173 и меньше
Бег на выносливость 90 м. (сек.)	4 - 5	28,4 и меньше	28,5-31,5	31,6-34,6	37,7-38,8	38,9 и больше
	5 - 6	30,6 и меньше	30,7-33,0	33,1-36,0	36,1-38,5	38,6 и больше
	6 - 7	33,9 и меньше	34,0-36,9	37,0-39,0	39,1-41,5	41,6 и больше



## Таблица оценок физической подготовленности детей 3-7 лет

### ДЕВОЧКИ

Тесты	Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Бег на 30 метров со старта (сек)	3 - 4	13,5 и ниже	13.6-13,9	14.0-14.5	14.6-15.0	15,1 и выше
	4 - 5	8,3 и ниже	8.4-8,8	8.9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
	5 - 6	7,2 и ниже	7.3-7,8	7,9-8,4	8,5-9.2	9,3 и выше
	6 - 7	6,8 и ниже	6,9-7.3	7,4-7.9	8,0-8.7	8.8 и выше
Бег на 10 метров с хода (сек)	4 - 5	2,6 и меньше	2,7 – 3,0	3,1-3,7	3,8-5,0	5,1 и больше
	5 - 6	2,2 и меньше	2.3 – 3.1	3.2-3,1	3.2-4,3	4,4 и больше
	6 - 7	2.1 и меньше	2.2- 2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4.2 и больше
Метание мешочка с песком на дальность (м)	3 - 4	4 и больше	3,5	3,0	2,5	2 и меньше
	4 - 5	5 и больше	4.5	4.0	3,5	3 и меньше
	5 - 6	6 и больше	5,5	5,0	4.5	4 и меньше
	6 - 7	7,5 и больше	7,0	6,5	5,5	5 и меньше
Прыжки в длину с места (см)	3 - 4	45 и дальше	40-35	30-25	25-20	20 и ниже
	4 - 5	80 и дальше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	5 - 6	95и дальше	84-94	73-83	56-72	55и ниже
	6 - 7	110и дальше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
Статистическое равновесие (сек)	3 - 4	8,1 и больше	7.5	5.5	4,8	5.2и меньше
	4 - 5	14,0 и больше	12,0	11,0	10.0	9.4 и меньше
	5 - 6	40, 0 и больше	30,0	33.0	32.0	35,0 и меньше
	6 - 7	50,0 и больше	48,0	45.0	43,0	40,0 и меньше
Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	5 - 6	225 и дальше	224-200	199-175	174-150	149 и меньше
	6 - 7	280 и дальше	279-243	242-206	205-169	168 и меньше
Бег на выносливость 90 м. (сек.)	4 - 5	28,7 и меньше	28,8-31,8	31,9-34,9	35.0-39,1	39,2 и больше
	5 - 6	30,2 и меньше	30,3-33.2	33,3-36,0	36,1-40,7	40,8 и больше
	6 - 7	34,9 и меньше	35,0-38,1	38,2-41,0	41,1-43,8	43,9 и больше



## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми модуля «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

Культурно – досуговая деятельность дошкольников.

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

#### От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, 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;

- 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.

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. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

Основная гимнастика (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.

Основные движения.

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.

Ползание и лазанье. 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 скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.

Ходьба. 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.

Бег. 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.

Прыжки. 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. Ходьба по дорожке (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.

Общеразвивающие упражнения. 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.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание 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.

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 поднимание 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 подниманием на носки и др.

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 на носочках, имитационные упражнения.

Подвижные игры. 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.).

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 закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

### От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- 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 физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
- развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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 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.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Основные движения.

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.

Ползание, лазанье. 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 способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

**Ходьба.** Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «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.

**Бег.** Бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, 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.

**Прыжки.** 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).

**Упражнение в равновесии.** 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.

**Общеразвивающие упражнения.** 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.).

**Упражнения для кистей рук, 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.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** 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.

**Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.

**Музыкально-ритмические упражнения.** 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.).

**Строевые упражнения.** Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

**Подвижные игры.** 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).

**Спортивные упражнения.** Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке

или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

Плавание: 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).

Активный отдых. Физкультурные досуги. 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.

Дни здоровья. 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.

#### **От 4 лет до 5 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

- продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека;

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

- воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;

- формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах;

- расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;

- знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;

- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»);

- формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека;
- продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая 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.

Ползание, лазанье. 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.

Ходьба. 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 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).

Бег. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную 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; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием.

Прыжки. 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.

Упражнение в равновесии. 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.

Общеразвивающие упражнения. 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.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: 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, вращения кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: 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 в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, 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.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; 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.

Подвижные игры. 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).

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим

шагом» и «полуелочкой».

Плавание: 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.

Формирование основ здорового образа жизни. 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. Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. 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.

Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **От 5 лет до 6 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- 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;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении 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, 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;

- 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;

- расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;

- акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно держать спину прямо»);

- расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;

- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;

- расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь,



выполнять его просьбы и поручения);

- воспитывать сочувствие к болеющим;
- формировать умение характеризовать свое самочувствие;
- знакомить детей с возможностями здорового человека;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
- знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;
- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения и строевые упражнения).

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание. 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 рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.

Ползание, лазанье. 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.

Ходьба. 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.

Бег. Бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой.

Прыжки. 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. Прыжки со скакалкой: 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.

Упражнения в равновесии. Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие 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».

Общеразвивающие упражнения. 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, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: 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.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: 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 переключивание их с места на место.

Ритмическая гимнастика. 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. Рекомендуются 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 поднятием 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.

Строевые упражнения. 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.

Подвижные игры. 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, 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.

Спортивные игры. 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.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: 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.

Спортивные упражнения. 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.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: 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.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: 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.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и 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).

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. 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.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. 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.

### **От 6 лет до 7 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- 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 (формировать представления об активном отдыхе), физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- 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;

- расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);

- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;

- расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;

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

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. 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.

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.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, 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. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения строевые упражнения). 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.

Основные движения.

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).

Ползание, лазанье. 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.

Ходьба. Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.

Бег. Бег в колонне по одному, врассыпную, 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 3х10 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.

Прыжки. 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 глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование. Прыжки с короткой скакалкой: 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.

Упражнение в равновесии. 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».

Общеразвивающие упражнения. 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.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание 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.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: 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, перекалывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (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.

Строевые упражнения. 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.

Подвижные игры. Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), 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.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4–5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: 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.

Элементы футбола: 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.

Элементы хоккея: (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. Бадминтон: 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.

Катание на санках: 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; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках: 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. Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Формирование основ здорового образа жизни. 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 спортивными 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.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40–45 минут. 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.

Дни здоровья. Проводятся 1 раз в квартал, в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов. Время непрерывного движения 20–30 минут. 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 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.

## **2.2. Примерное годовое планирование**

Годовое планирование происходит с учетом Федерального календарного плана воспитательной работы. Также можно проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей. Все мероприятия должны проводиться с учетом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

### **Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО**

Январь

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцема) – День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).

Февраль

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами



Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

Март

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра.

Апрель

12 апреля: День космонавтики;

Май

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций России;

24 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь

1 июня: День защиты детей;

6 июня: День русского языка;

12 июня: День России;

22 июня: День памяти и скорби.

Июль

8 июля: День семьи, любви и верности.

Август

12 августа: День физкультурника;

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;

27 августа: День российского кино.

Сентябрь

1 сентября: День знаний;

3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;

8 сентября: Международный день распространения грамотности;

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

Октябрь

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

Третье воскресенье октября: День отца в России.

Ноябрь

4 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;

8 декабря: Международный день художника;

9 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской Федерации;

31 декабря: Новый год.

## 2.3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
сентябрь	<p><b>«Мой веселый, звонкий мяч»(досуг)</b> Задачи: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер при катании мяча, (бег, прыжки, равновесие)</p>	<p><b>«День знаний»</b> Задачи: развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книге.</p>	<p><b>«День знаний»</b> (праздник) Задачи: развивать у детей познавательную мотивацию. Интерес к школе, книгам. Формировать дружеские, доброжелательные, отношения между детьми.</p>	<p><b>«День знаний»</b> (музыкально-спортивное развлечение) Задачи: развивать познавательный интерес, к школе, книгам, закреплять знания о школе, зачем нужно учиться, кто и чему учат в школе.</p>
октябрь	<p><b>«День здоровья» (развлечение)</b> Задачи: Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. <b>«Осенины»</b> все группы. Задачи: расширять знания детей об осени, о временах года, признаках осени.</p>	<p><b>День здоровья:</b> расширять представления о здоровом образе жизни, о своей семье, о профессиях своих родителей, воспитывать уважение к труду взрослых.</p>	<p><b>День здоровья</b> Задачи: расширять представления о здоровом образе жизни, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.</p>	<p><b>«День здоровья»</b> Задачи: закреплять навыки двигательной культуры, полученные в ходе ОД, развивать выносливость, дух соревнований, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.</p>
ноябрь	<p><b>«Большие деревья» (развлечение)</b> Задачи: создать радостное настроение, совершенствовать умения и навыки в непринужденной обстановке.</p>	<p><b>«Дорожка здоровья» (досуг)</b> Задачи: учить детей заботиться о своем здоровье, совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены, объяснить значение солнца, воздуха и воды.</p>	<p><b>«День бегуна» досуг.</b> Задачи: совершенствовать навыки бега, развивать быстроту, ловкость, чувство товарищества. <b>День народного единства.</b> Задачи: расширять представления о родной стране, о гос. праздниках, развивать интерес к истории своей страны.</p>	<p><b>«День бегуна» (досуг)</b> Задачи: совершенствовать навыки бега,развивать быстроту, ловкость, выносливость, чувство товарищества. <b>День народного единства</b> Задачи: углублять и уточнять знания о Родине-России.</p>
декабрь	<p><b>«Новогодний теремок»</b> Задачи: закреплять умения водить хороводы, выполнять музыкально-ритмические движения в непринужденной обстановке, закреплять знания о зиме. <b>«Цыплята»</b> развлечение.</p>	<p><b>«У Мишки в гостях» (развлечение).</b> Задачи: совершенствовать умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях. <b>Новогодний утренник «Елочка красавица»</b></p>	<p><b>«Зимняя прогулка в лес»</b> Задачи: совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать ловкость, быстроту реакции в играх и координацию движений, воспитывать интерес к зимним видам спорта. <b>Новогодний утренник.</b></p>	<p><b>«В гостях у сказки»</b> Задачи: развивать силу, ловкость выносливость, скорость, воспитывать инициативность, стремление к взаимопомощи. <b>Новогодний утренник.</b></p>

январь	<p><b>«Зимушка-зима» (праздник)</b>  <b>Задачи:</b> продолжать закреплять двигательные умения и навыки, закреплять знания о зиме.</p>	<p><b>Праздник «Зима»</b>  <b>Задачи:</b> воспитывать интерес к зимним видам спорта, укреплять здоровье, закреплять знания о свойствах снега и льда.</p>	<p><b>«Спортивный праздник «Зимняя олимпиада»</b>  <b>Задачи:</b> воспитывать интерес к зимним видам спорта, укреплять здоровье, способствовать радостному эмоциональному объединению детей, развивать стремление к победе.</p>	<p><b>Спортивный праздник «Зимняя олимпиада».</b></p>
февраль	<p><b>Праздник посвященный дню Защитника Отечества «Школа молодого бойца» (во всех возрастных группах)</b>  <b>Задачи:</b> воспитывать у воспитанников патриотизм, бережное отношение к своей Родине с помощью патриотических стихов и песен, научить детей действовать сплоченно, одной командой.</p>	<p><b>«Масленица-русский праздник» (развлечение во всех возрастных группах)</b>  <b>Задачи:</b> расширять знания о народных традициях, сохранять и укреплять физическое здоровье детей. Совершенствовать двигательные умения и навыки.</p>	<p><b>Развлечение посвященное 23 февраля.</b>  <b>Задачи:</b> расширять знания о российской армии, о почетной обязанности охранять Родину, воспитывать детей в духе патриотизма.</p>	
март	<p><b>«Вечер подвижных игр» (досуг)</b>  <b>Задачи:</b> развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность, любовь к русским народным играм.  <b>Праздник 8 марта. во всех возрастных группах.</b>  <b>Пасха. (все группы)</b></p>	<p><b>«Дорожка здоровья» (досуг)</b>  <b>Задачи:</b> учить детей заботиться о своем здоровье, закрепить знания о пользе солнца и воздуха и воды, воспитывать любовь к спорту.</p>	<p><b>«Папа мама, я – спортивная семья» (развлечение)</b>  <b>Задачи:</b> приобщать семью к совместным занятиям физкультурой и спортом, подарить положительные эмоции детям и родителям.</p>	<p><b>«Папа мама, я – спортивная семья»</b></p>
апрель	<p><b>«Физкультура для зайчонка» (досуг)</b>  <b>Задачи:</b> развивать физические качества и <b>навыки</b>, способствовать воспитанию дружественных чувств к сверстникам.  <b>День здоровья (все группы)</b></p>	<p><b>«Спортивная семья» праздник.</b>  <b>Задачи:</b> развивать физ. качества, воспитывать нравственные качества членов семьи, создать бодрое настроение детей и родителей.</p>	<p><b>«Будущие космонавты» досуг</b>  <b>Задачи:</b> формировать интерес к спорту и потребность заниматься физкультурой, развивать силу, ловкость, скорость.</p>	<p><b>Развлечение Весна-красна</b>  <b>Задачи:</b> формировать у детей обобщенные представления о весне, расширять знания о характерных признаках весны</p>

май	<p><b>Вечер подвижных игр</b> Задачи: Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с бегом и прыжками. Воспитывать выдержку.</p>	<p><b>Праздник « День Победы»</b> Задачи: Осуществлять патриотическое воспитание, воспитывать любовь к Родине, воспитывать уважение к ветеранам войны.</p> <p><b>Праздник «Лето»</b> Задачи: расширять представление детей о лете, знакомить с летними видами спорта.</p>	<p><b>Праздник «День Победы»</b> Задачи: воспитывать детей в духе патриотизма, любви к родине, расширять знания о героях ВОВ, о победе нашей страны.</p>	<p><b>«Праздник « День Победы»</b> Задачи: воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине.</p> <p><b>Выпускной утренник.</b></p>
июнь	<p><b>Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей</b> Задачи: Формировать первичные навыки здорового образа жизни, соблюдая режим дня, закреплять в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений.</p>		<p><b>Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей</b> Задачи: Укреплять здоровье детей, создавать радостное настроение, совершенствовать основные виды движения.</p>	
июль	<p><b>Развлечение «Лето»</b> Задачи: формировать у детей представления о лете, как времени года, признаках, расширять знания о влиянии тепла на жизнь людей, животных растений, развивать умение играть в командах.</p>		<p><b>Праздник «День семьи»</b> Задачи: расширять знания детей о своей семье, семейных традициях, воспитывать чуткое, бережное отношение к самым близким людям, формировать потребность радовать близких добрыми делами. (старший дошкольный возраст)</p>	
Август	<p>Развлечение «До свидания лето красное». Задачи: создать радостное настроение, возможности совершенствовать двигательные умения и навыки в непринужденной обстановке. (все возрастные группы)</p>			

## **2.4. Особенности организации образовательного процесса**

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. Основная задача педагога в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни ДОО, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, может включать: оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и др.).

Согласно требованиям СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – СанПиН 1.2.3685-21) в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий.

## **2.5. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы**

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

# **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

## **3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы**

Продолжительность учебного года - 32 недели.

с 1 сентября по 12 сентября – вводная психолого-педагогическая диагностика.

с 29 декабря по 11 января – рождественские каникулы.

с 18 мая по 31 мая – итоговая психолого-педагогическая диагностика.

с 1 июня по 31 августа – оздоровительный период, летние каникулы.

В период проведения психолого-педагогической диагностики, в период зимних и летних каникул проводятся:

- индивидуальные коррекционные занятия с узкими специалистами (кроме летних каникул);
- непосредственно образовательная деятельность эстетически-оздоровительного цикла (кроме летних каникул);
- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- оздоровительные и профилактические мероприятия;
- культурно-досуговые мероприятия.

Образовательный процесс строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В рамках гуманистической концепции дошкольного воспитания предусматривается максимальное содействие становлению ребенка как личности, развитию активности, субъектной позиции детей в процессе организации их образовательной деятельности. Организованная

образовательная деятельность как, специально организованная воспитателем специфическая детская деятельность, подразумевающая их активность, деловое взаимодействие и общение, накопление детьми определенной информации об окружающем мире, формирование определенных знаний, умений и навыков, осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в дошкольной организации. Это: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; образовательная деятельность в режимных моментах; организованная образовательная деятельность и самостоятельная деятельность детей.

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов проводится ежедневно: утренняя гимнастика, комплексы закаливающих процедур, гигиенические процедуры, подвижные игры, ситуативные беседы, чтение художественной литературы.

Самостоятельная деятельность детей:

На самостоятельную деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводиться не менее 3 - 4 часов. Задача педагога в процессе организации самостоятельной деятельности детей связана с развитием интересов, способностей каждого ребенка, стимулированием активности, самостоятельности.

### Культурно-досуговая деятельность

Организационные формы	Педагог	периодичность		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
развлечения	воспитатели	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
тематические праздники	музыкальный руководитель	1 раз в квартал	1-2 раза в квартал	1-2 раза в квартал
тематические досуги	музыкальный руководитель	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
<b>физкультурные досуги</b>	инструктор ФИЗО		2 раза в месяц	
<b>спортивные праздники</b>	инструктор ФИЗО		<b>2 раза в год</b>	2 раза в год
<b>конкурсы</b>	воспитатели		<b>2 раза в год</b>	<b>2 раза в год</b>
<b>театрализованные представления</b>	музыкальный руководитель, воспитатели	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Организованная образовательная деятельность в каждой возрастной группе не превышает допустимые нормы. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 и ФГОС ДО. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной – 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. В группах старшего дошкольного возраста второе занятие предполагает умственную разгрузку дошкольника – это музыкальные и физкультурные занятия, художественная деятельность детей.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Занятия по физической культуре во всех возрастных группах проводятся 3 раза в неделю, в старшей и подготовительной к школе группе 1 занятие выносятся на улицу при благоприятных погодных условиях.

Продолжительность непрерывной обязательной образовательной деятельности:

для детей от 3-х до 4-х лет – не более 15 минут;

для детей от 4-х до 5-ти лет – не более 20 минут

для детей от 5-ти до 6-ти лет – не более 25 минут;

для детей от 6-ти до 7- ми лет – не более 30 мин.

Педагогам предоставляется право варьировать место организованной образовательной деятельности в педагогическом процессе, интегрируя содержание различных видов деятельности в зависимости от поставленных целей и задач развития, обучения и воспитания. Воспитатели и узкие специалисты координируют содержание проводимой организованной образовательной деятельности, осуществляя совместное планирование, обсуждая достижения и проблемы отдельных детей и группы в целом.

#### Двигательный режим МАДОУ

Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время утреннего приема (в теплое время года на улице)	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10 -12 минут
Коррекционная гимнастика для глаз	2-3 раза в день 2-3 минуты	2-3 раза в день 2-3 минуты	2-3 раза в день 3-5 минут	2-3 раза в день 3-5 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 8-10 минут
Физкультминутки	Ежедневно 1,5-2 минуты	Ежедневно 1,5-2 минуты	Ежедневно 1,5-2 минуты	Ежедневно 1,5-2 минуты
Двигательная разрядка во время перерыва между занятиями.	2 минуты после занятия	Ежедневно 2-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут
Физкультурные занятия	3 раза в неделю 10–15 минут	3 раза в неделю 15–20 минут	3 раза в неделю 20–25 минут (1 на улице)	3 раза в неделю 25–35 минут (1 на улице)
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут
Дыхательная гимнастика, релаксация	Ежедневно 3 минуты	Ежедневно 3 минуты	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений	Ежедневно на прогулке 5-8 минут	Ежедневно на прогулке 8-10 минут	Ежедневно на прогулке 10-12 минут	Ежедневно на прогулке 10-12 минут
Гимнастика после сна	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут
Игровые минутки (бодрящая гимнастика)	Ежедневно 2-3 раза 1,5-2 минуты	Ежедневно 2-3 раза 1,5-2 минуты	Ежедневно 2-3 раза 2-3 минуты	Ежедневно 2-3 раза 2-3 минуты
Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут

Артикуляционная гимнастика	Ежедневно 1 минута	Ежедневно 1 минута	Ежедневно 1- 2 минуты	Ежедневно 1- 2 минуты
Подвижная игра на вечерней прогулке	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут
Целевые прогулки		1 раз в 2 недели 15-20 минут	1 раз в неделю 20-25 минут	1 раз в неделю 25-30 минут
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 2–3 раза в день	Ежедневно 2–3 раза в день	Ежедневно 2–3 раза в день	Ежедневно 2–3 раза в день
Динамическая смена поз	Занятия в разных позах	Занятия в разных позах	Смена поз на одном занятии	Смена поз на одном занятии
Спортивные игры и упражнения	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 -15 минут	1 раз в месяц 15-20 минут	1 раз в месяц 20- 25 минут	1 раз в месяц 25 – 30 минут
Спортивный праздник			2 раза в год 25-30 минут	2 раза в год 30-35 минут
Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня	Ежедневно под руководством воспитателя Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и возможностей с учетом рекомендаций врачей-специалистов.			

### 3.2. Система оценки результатов освоения Программы

#### Критерии для определения результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие»

**Сформировано – 3.** Ребёнок выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, чётко, ритмично, выразительно. Владеет необходимыми навыками и применяет их самостоятельно. Без помощи взрослого, выполняет перестроения, прыжки, метание, лазанье, ползание, упражнения с мячом, со скакалкой, соблюдая технику движений, темп. Выполняет нормы по разделу «Физическая культура» для данного возраста, предусмотренные программой. Принимает активное участие в спортивных и подвижных играх, умеет самостоятельно организовать игру, знает правила игр, проявляет творчество.

Ребёнок имеет предусмотренный программой запас знаний и умеет использовать их для решения задач, однако в некоторых случаях ему требуется помощь педагога.

**Частично сформировано – 2.** В большинстве случаев ребёнок пытается справиться с заданиями сам, делает это в полном объёме, рекомендуемом программой для данного возраста. Ребёнок знает правила подвижных игр, может их объяснить, проявляет активность в организации игр, часто проявляет творчество, но при выполнении упражнений движения ребёнка бывают робкими. Ребёнок имеет навыки, предусмотренные программой для данного возраста, однако испытывает затруднения при выполнении упражнений. Недостаточно развита координация движений, не всегда справляется с заданием. Помощь педагога оказывает положительное влияние на действия ребёнка.

**Не сформировано – 1.** Ребёнок малоактивен. При выполнении упражнений движения ребёнка робкие, неловкие, скованные. Ребёнок не имеет умений, предусмотренных программой для данного возраста, испытывает затруднения при выполнении упражнений. Плохо развита координация движений, редко проявляет творчество. Ребёнок не справляется с заданием, отказывается выполнять упражнения или делает их неправильно, по большинству компонентов не укладывается в нормы для данного возраста, предусмотренные программой, не проявляет желания заниматься физкультурной деятельностью. Помощь педагога не оказывает значимого влияния на действия ребёнка.



### 3.3. Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

Система физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ.

Реализация задач лечебно-восстановительной и коррекционно-образовательной работы предусматривает создание специальных условий, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ.

Педагогическое обеспечение коррекции нарушений в развитии:

- обеспечение оптимального режима образовательных нагрузок;
- обеспечение взаимодействия всех специалистов учреждения на всех этапах сопровождения с учетом рекомендаций врачей;

- обеспечение коррекционной направленности образовательного процесса;

- исправление сопутствующих отклонений в речевом и психофизическом развитии;

- учета индивидуальных особенностей ребенка, соблюдение комфортного психоэмоционального режима и требований к индивидуальным занятиям (темп работы выбирается ребенком; частое переключение внимания с одного вида деятельности на другой, с чередованием зрительной, двигательной, слуховой, тактильной и других нагрузок; занимательный характер заданий и упражнений; включение различных видов гимнастик: зрительной, пальчиковой, физкультминутки.);

- обеспечение специализированных условий (выдвижение комплекса коррекционных задач, использование коррекционных программ, индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка, комплексное воздействие на воспитанника, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях);

- коррекционная работа осуществляется специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки.

Здоровьесберегающие условия коррекции нарушений в развитии:

- оздоровительный и охранительный режим дня;

- укрепление физического и психического здоровья;

- профилактика физических, умственных и психологических перегрузок воспитанников;

- соблюдение режима динамических поз - дети занимаются в разных положениях (стоя, сидя за столом, сидя и лежа на полу), что создает дополнительную возможность для тренировки мышц, формирования осанки, профилактики сколиоза, кифоза, облегчения зрительного восприятия, предупреждает вызов сильного напряжения и утомления у детей;

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил (соблюдение норм освещенности; правильный подбор и расстановка мебели; рассаживание детей на занятиях в соответствии с характером патологии);

- обязательно наличие различных плоскостей рабочей поверхности (горизонтальная, вертикальная, наклонная);

- адекватный зрительным функциям подход при выполнении основных режимных моментов в плане охраны жизни и здоровья детей;

- соблюдение ограничений на физкультурных занятиях при некоторых заболеваниях;

- соблюдение режима зрительных нагрузок, выполнение мероприятий для снятия общего и зрительного утомления; непрерывная зрительная нагрузка составляет не более 10 мин.

Для сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников созданы все условия для организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы. Развитие двигательных качеств у детей находится в прямой зависимости от степени неполноценности здоровья (для детей с ОВЗ). Назначение режима занятий и подбор упражнений для разных возрастных групп производится с учётом не только общего состояния здоровья, физического развития и подготовленности детей, но и с учетом отклонений в физическом развитии.

Блоки	Содержание блоков
Принципы оздоровительной работы	<p>учета возрастных и индивидуальных особенностей;  активности детей;  системности и последовательности физкультурно-оздоровительной работы;  приоритета профилактических мер;  дифференциации и интеграции;  вариативности и спиралевидности и непрерывности, результативности;  ответственности сотрудников МБДОУ за охрану и укрепление здоровья воспитанников;  взаимосвязи с семьей</p>
Здоровьесбережение	<p>организация сбалансированного питания;  соблюдение охранительного режима дня;  оптимизация педагогического процесса;  профилактика заболеваний;  дыхательная гимнастика в игровой форме;  профилактика физических, умственных и психологических перегрузок;  корректирующая гимнастика;  прививки и диспансеризация по индивидуальному плану;  адаптивная программа по физической культуре с учетом рекомендаций врачей-специалистов;  использование приемов релаксации, минуты тишины, музыкальные паузы, игры, забавы);  профилактика зрительного утомления;  тренинговые занятия и коррекция эмоционального мира дошкольников (игровые технологии И.А.Пазухиной «Давай поиграем», «Давай познакомимся»).</p>
<b>Здоровьеукрепление</b>	
Организация двигательной активности	<p>создание условий для двигательной активности: наличие спортзала, оснащение необходимым спортивным инвентарем, оборудованием, оборудование спортивных уголков в группах;  использование различных видов двигательной активности, их разумное сочетание в течение дня;  регулирование двигательной активности педагогом.</p>
Организация закаливания	<p>Закаливание в повседневной жизни:  утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;  утренняя гимнастика (оздоровительный бег, музыкально-ритмические упражнения, ОРУ, подвижные игры);  облегченная одежда в помещении;  одежда в соответствии сезону на прогулке;  сон в хорошо проветриваемом помещении;  обширное умывание;  игры с водой;  поддержание оптимальной температуры в помещениях;  бодрящая гимнастика после сна  Специальные виды закаливания:  ходьба босиком до и после сна по «дорожке здоровья»;  полоскание зева кипяченой охлажденной водой после каждого приема пищи;  контрастные воздушные ванны (перебежки);  солнечные ванны (в летнее время);</p>
Здоровьеформирование	<p>физкультурные занятия  физкультурные досуги и праздники</p>

	оздоровительная гимнастика совместные спортивные мероприятия занятия познавательного цикла по формированию здорового образа жизни формирование культурно-гигиенических навыков
Взаимодействие с родителями по реализации модели охраны и укрепления здоровья	Валеологическое просвещение родителей: родительские собрания, семинары-практикумы, обмен опытом, наглядная агитация, совместные досуги и праздники; Повышение уровня педагогической компетентности в области знаний об особенностях развития детей с нарушением зрения, глубины первичного дефекта, наличие сопутствующего: консультации специалистов, беседы по текущим вопросам.
Мониторинг	заболеваемости воспитанников, физической подготовленности и двигательной активности, сформированности у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

### 3.4. Оформление предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающей среды построена на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

*Трансформируемость* пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от

меняющихся интересов и возможностей детей;

*Полифункциональность* материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей и детской игре).

*Вариативность* среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

*Доступность* среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

*Безопасность* предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

### 3.5. Структура НОД (расписание занятий, двигательный режим, схема закаливания)

Перед началом каждого занятия по физической культуре дети знакомятся с заданной лексической темой, с целью создания интереса и мотивации. Двигательная активность детей в спортивном зале проходит в игровой форме - младшие группы, в старших группах - игровая и тренировочная.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является - тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

структура	подготовительная часть	основная часть	заключительная часть
задачи	Активизировать внимание; подготовить к предстоящей физической нагрузке; тренировка моторного аппарата глаз; ориентирование в пространстве.	Формирование правильной осанки и своды стопы; развитие физических качеств (быстроты, координации движений, силы); тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развитие и тренировка зрительных функций; коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	Нормализовать физиологические функции; уменьшить двигательное возбуждение
содержание	Строевые упражнения; упражнения для тренировки моторного аппарата глаз; бег в медленном темпе; дыхательные упражнения. Младшая группа: 2-3 мин. Средняя группа:	Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений на все группы мышц; основные движения обучение новым движениям, совершенствование и закрепление известных; подвижная игра. Младшая группа:	медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц глаза Младшая группа: 2-3 мин. Средняя группа: 3-4 мин.

	3-4 мин. Старшая группа: 4-6 мин. Подготовительная группа: 5-6 мин	12-15 мин. Средняя группа: 12-15 мин. Старшая группа: 18-20 мин Подготовительная группа: 20-25 мин.	Старшая группа: 3-4 мин. Подготовительная группа: 4-5 мин
организация	Построение, равнения, перестроение выполнять с движениями глаз во всех направлениях, дыхательные упражнения ходьба, переходящая в разные виды медленного бега, ходьба с перестроением	После общеразвивающих упражнений: упражнения в равновесии, метании, лазании и прыжках включать бег со средней скоростью; заканчиваются упражнения в основных движения медленным бегом; организуется подвижная игра	Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняются дыхательные упражнения

Определение физической нагрузки и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений строится на основе рекомендаций врачей и общего психического и физического развития ребёнка.

### **3.6. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Главными целями взаимодействия инструктора по ФК с семьями обучающихся дошкольного возраста являются повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач просвещение родителей, повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития детей.

Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

Открытость. Для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогическими работниками и родителями необходим обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье.

Взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей: при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей в интересах детей.

Индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей в совместное решение образовательных задач.

Возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребенка с родителями, обусловленные возрастными особенностями развития детей.

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; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; содержания и методах образовательной работы с детьми.

### **3.7. Перечень методических пособий (для реализации основной части и части ДОУ)**

1. А.П. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М., 2001.

2. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М., 2004.

3. В.Я Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. – М., 2001.

4. В.И. Гришков. Детские подвижные игры. – Новосибирское книжное издательство, 1992.

5. Е.И. Подольская. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. – Волгоград 2009.

6. Е.И. Подольская. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград 2011.

7. З.Ф. Аксенова. Спортивные праздники в детском саду. – М., 2004.

8. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. – М., 2019.

9. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. – М., 2019.

10. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 2019.

11. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. – М., 2019.

12. М.А. Давыдов. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. – М., 2007.

#### ***Методические материалы:***

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. М: «Айрис Пресс», 2011;

2. Банникова Л.П., Программа оздоровления детей в ДОУ. М.: «Сфера», 2008;

3. Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Закаливание дошкольника. М: «Просвещение», 2007;

4. Картушина М.Ю., Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. М.: «Сфера», 2012;

5. Кастрыкина В.Н., Попова Г.П. Организация деятельности детей на прогулке (все группы) В: «Учитель», 2012;

6. Кобзеева Т.Г., Холодова И.А., Александрова Г.С. Организация деятельности детей на прогулке. В: «Учитель», 2012;

7. Кравченко И.В., Долгова Т.Л., Прогулки в детском саду. М: ТЦ «Сфера», 2009;

8. Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия. В: «Учитель», 2009;

9. Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.И. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. М: 2009;

10. Лаптева Г.В..Развивающие прогулки для детей 5-6 лет. СПб: «Сфера», 2010;

11. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., В стране здоровья. М.: «Мозаика -Синтез», 2011;

12. Лосева В.С. Профилактика плоскостопия у детей 6 -7 лет М: 2006;

13. Маханёва М.Д., Программа оздоровления детей дошкольного возраста. М.: «Сфера», 2013;

14. Моница Г.Б., Ларечина Е.В. Игры для детей (энциклопедия игр), СПб: 2008;

15. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ Воронеж: 2013;

16. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии по физической культуре для дошкольников. СПб: «Детство-пресс», 2010;

17. Николаева Н.И. Школа мяча. СПб: «Детство-пресс», 2012;

18. Нищева Н.В., карточки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб: «Детство», 2011;
19. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград «Учитель», 2012;
20. Подвижные игры для детей. Опыт поколений. М: «Сфера», 2009;
21. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. В: «Учитель», 2010;
22. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4-7 лет. В.: «Учитель», 2009;
23. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. М.: «Сфера», 2012;
24. Прищепа С.С., организация физкультурных занятий родителей с детьми. М.: 2011;
25. Прищепа С.С., Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М: ТЦ «Сфера», 2009;
26. Уланов Л.А. методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет. В: «Сфера», 2010;
27. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. М: «Мозаика-Синтез», 2009;
28. Харченко Т.Е., Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб: «Детство-Пресс», 2011;
29. Харченко Т.Е., Физкультурные праздники в детском саду). СПб: «Детство-Пресс», 2011

***Средства обучения:***

1. Наглядно-дидактические пособия: плакаты, памятки, стенды и пр.
2. «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта».
3. Картоотека:
4. «Зимние виды спорта и спортивные дисциплины»,
5. «Закаливание организма дошкольника»,
6. «Спортивный инвентарь»,
7. «Здоровый образ жизни семьи».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459360

Владелец Крахмалева Анастасия Анатольевна

Действителен с 11.11.2024 по 11.11.2025