



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Карачаевского городского округа  
«Детский сад №2 «Красная шапочка»**

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ КГО

Детский сад №2 «Красная шапочка»  
\_\_\_\_\_ Айсандырова К.К.

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре Топорковой В.Е.  
на 2023 – 2024 уч.г.**

**Программа составлена на основе Федеральной образовательной программы ДО**

Карачаевск- 2023



## Содержание

### 1. Целевой раздел.

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре.
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.4. Характеристики, значимые для разработки и реализации Программы
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы в раннем возрасте и на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста).
- 1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

### 2. Содержательный раздел.

- 2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности с детьми в образовательной области «Физическое развитие»
- 2.2. Принципы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста
- 2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы
- 2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.
- 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы
- 2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся
- 2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами и педагогами
- 2.8. Физическое и оздоровительное направления воспитания



### **3. Организационный раздел.**

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды по физическому воспитанию в ДОУ.
- 3.2. Режим дня, планирование образовательной деятельности (Расписание занятий по физической культуре).
- 3.3. Методическое обеспечение реализации Программы

## **1. Целевой раздел Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ КГО «Детский сад №2 «Красная шапочка » разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой ДО и ФГОС ДО.

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 1,5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября.2022 г. № 955



- Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

Целью Программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;



- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО, рекомендованных ФОП:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;



- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.4. Характеристики, значимые для разработки и реализации Программы**

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

#### **Особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста**

##### **Ранний возраст (1–3 года)**

В этом возрасте происходит разделение линий психического развития мальчиков и девочек. Им присущи разные типы ведущей деятельности. У мальчиков на основе предметной деятельности формируется предметно-орудийная. У девочек на основе речевой деятельности – коммуникативная.

В процессе физического развития у ребенка 1 года совершенствуются органы дыхания и сердечно-сосудистая система, увеличивается их работоспособность. Дыхание становится более глубоким, число дыханий к 3 годам составляет 28–30 дыхательных движений в мин, пульс – до 110 ударов в мин. Нормальное систолическое (верхнее) давление для ребенка в возрасте 1 года – 85–100 мм рт. ст., а диастолическое (нижнее) – 35–45 мм.

На втором году жизни в детском организме происходят значительные изменения. Начинается наиболее интенсивное развитие зрения, моторики движений и осязания. Каждый месяц приносит прибавку в росте до 1 см, в весе – до 200 г.



Ребенок интенсивно растет, у него развивается опорно-двигательный аппарат. Появляются новые двигательные навыки, совершенствуется координация движений рук.

В результате ребенок много двигается и играет с предметами. Физическое развитие детей в 2 года уже позволяет им подниматься по лестнице – сначала с поддержкой, а потом и без нее. Он охотно играет с мячом, строит из кубиков сложные сооружения.

Основные навыки, которые осваивает ребенок в этот период жизни, – ходьба и бег. Его первые шаги еще неуверенные. Он часто падает и для скорости переходит на ползание, чтобы быстрее достичь цели. Весь второй год дети тренируются в ходьбе и беге, и это доставляет малышам огромное удовольствие. Дети чувствуют уверенность и начинают использовать свое новое умение. Ребенок бежит вперед, назад, по кругу, изображая самолетик.

Темп физического развития детей к третьему году жизни замедляется. За год малыш прибавляет в весе около 2–2,5 кг, а в росте – до 8 см. Начинают меняться пропорции его тела. Растут в основном ноги. Завершается формирование свода стопы.

У ребенка совершенствуется деятельность всех органов и систем организма. Благодаря этому он становится более выносливым и работоспособным.

Движения трехлетних детей отличаются целенаправленностью. Например, ребенок усаживает куклу на стульчик и кормит, катает на машинке игрушки.

Ходьба отличается уверенностью и ритмичностью движений. Физическое развитие в 2–3 года позволяет малышам достаточно хорошо владеть своим телом, чтобы остановиться по просьбе взрослого, резко ускорить движение, правда, движения рук и ног еще не согласованы. Одна из особенностей физического развития детей 2–3 лет – бурное желание самостоятельности.

### **Дошкольный возраст (3–7 лет)**

Этот возрастной период характеризуется расширением предметного мира и необходимости действия в мире реальных вещей.

Начинает формироваться самосознание и самооценка ребенка, а также уровень притязаний. При этом важным аспектом является формирование положительной самооценки, которая в дальнейшем способна быть стержневым фактором личности и обуславливает формирование «спортивного характера». Самый сильный мотив для целенаправленной



деятельности детей 3–7 лет (спортивной деятельности) – поощрение и получение награды. В этой связи спортивному педагогу важно предусмотреть варианты позитивного подкрепления успехов дошкольников. Менее сильный мотив деятельности для детей 3–7 лет – наказание.

Дошкольный возраст характеризуется ведущей деятельностью – игровой.

Именно в процессе игры у детей 3–7 лет формируется активное запоминание, образное мышление, двигательная деятельность и отрабатываются социальные роли. В ролевой игре можно сравнить свои возможности и других детей, лучше познать себя. Как писал Л. С. Выготский, «игра в конденсированном виде содержит в себе, как в фокусе увеличительного стекла, все тенденции развития». Целесообразно строить физкультурные занятия в форме игры. При этом, чем младше ребенок, тем больше игры должно быть в занятии.

С 3 до 7 лет становится более устойчивой структура движений и совершенствуется перемещение рук в игровых и бытовых ситуациях, начинается согласованное движение рук и ног при ходьбе и беге. До 3–5 лет произвольная моторика конечностей сопровождается многообразными избыточными движениями.

К 4 годам формируется структура ходьбы, но она остается не ритмичной и не стабильной. С 4 лет возможно целенаправленное воздействие на формирование движений, оптимально сочетающее в себе показ со словесной инструкцией. Асинхронность ребенка 3–5 лет сменяется к 6–7 годам выраженной синхронностью действий. В 3–7 лет программирование произвольных движений осуществляется на базе зрительной обратной связи.

Новые движения формируются длительно, и большое значение имеет технология обучения. Широко используемый на этапе 3–5 лет метод подражания (механического копирования) в 5–6 лет должен смениться методом осознанного выполнения движения, задаваемого четкой, доступной, поэлементной словесной инструкцией и демонстрацией. В этот возрастной период происходит переход к текущему контролю за точностью движений под контролем органа зрения самого ребенка.

Состояние опорно-двигательного аппарата и связанного с ним физического качества гибкости у дошкольников характеризуется наличием большого количества эластических волокон в соединительной ткани связок и низким уровнем минеральной плотности костной ткани, что обеспечивает высокий уровень гибкости, сохраняющийся до конца дошкольного возраста.

Динамическая нагрузка увеличивается с возрастом за счет развития мышц последовательно от нижних конечностей (3–5 лет) к верхним конечностям (6–7 лет). Такая последовательность роста и развития конечностей определяет набор развивающих упражнений на определенные группы мышц и частей тела. Поэтому нагрузку в 3–5-летнем возрасте





следует давать сначала на крупные группы мышц нижних конечностей, с 5–6 лет – на верхние конечности. Длительность работы динамической нагрузки в 3 года составляет 80 с, в 5 лет – 120 с, к 7 годам – не более 130 с.

## **Особенности развития моторики детей дошкольного возраста**

### **Младший дошкольный возраст**

Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено.

Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположен центр тяжести, слабость мышц ног, частые падения ребенка.

У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются.

Кора головного мозга ребёнка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Движения дети выполняют схематично, не согласованно, часто замедленно. На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему).

В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

### **Средний дошкольный возраст**



Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

### **Старший дошкольный возраст**

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.



## **Планируемые результаты освоения Программы в раннем возрасте и на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного возраста).**

### **Планируемые результаты в раннем возрасте (к трём годам):**

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ребёнок проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им, играет рядом;
- ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;

### **К четырём годам:**

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребёнок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;



- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен, спокойно играет рядом с детьми;
- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребёнок включается охотно в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам, к взаимодействию в игре, в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

#### **К пяти годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребёнок владеет знаниями и разными способами деятельности для решения поставленных взрослым задач, проявляет самостоятельность, умеет работать по образцу, слушать взрослого и выполнять его задания, достигать запланированного результата;



### **К шести годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своём поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешим прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;



- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации; ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

### **1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми



и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Требования ФГОС ДО к результатам освоения Программы представлены в виде планируемых результатов освоения Программы, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде возрастных ориентиров.

При реализации Программы предусмотрена педагогическая диагностика (мониторинг) физического развития и сформированности двигательных навыков детей. Согласно ФГОС ДО, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.







## 2 Содержательный раздел Программы

### 1.7. Задачи и содержание образовательной деятельности с детьми в образовательной области «Физическое развитие»

1,5-2 года	
Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
<p>- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;</p> <p>- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;</p> <p>- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных</p>	<p>Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создаёт условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создаёт эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.</p> <p>В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперёд из исходного положения сидя и стоя;</li><li>- ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под верёвку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);</li><li>- ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;</li><li>- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой;</li></ul>



играх, побуждать к самостоятельным действиям;  
- укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

- подъём на ступеньки и спуск с них, держась за опору;  
- перешагивание через верёвку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

**Общеразвивающие упражнения**

- упражнения из исходного положения стоя, сидя, лёжа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;  
- в комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперёд и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперёд (положить кубик и поднять его, перегибаясь через верёвку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

**Подвижные игры**

Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.  
Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

**Формирование основ здорового образа жизни**

Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приёме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

**2-3 года**

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

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 другое), 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,



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.

поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

### **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 воротца; 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 ребёнка 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 её, 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 вперёд, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); 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 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперёд, 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 ребёнка на 10-15 см;
- упражнения 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; подъём без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в



стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определённого направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

### **Общеразвивающие упражнения**

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперёд, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперёд-назад;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперёд из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочерёдное поднимание рук и ног из исходного положения лёжа 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 другое;

- 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 вперёд-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

### **Подвижные игры**

Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создаёт 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 зёрнышки, как цыплята, и тому подобное).

### **Формирование основ здорового образа жизни**

Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приёме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

## **3-4 года**

- 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,

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить своё место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создаёт 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.

### **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;




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.

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 ребёнка, 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 её, 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 неё; 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 убегającego; 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 вперёд на 2-3 м; через линию, (вперёд 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);
- упражнения 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**

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперёд, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочерёдно); 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 лёжа; 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 вперёд, в сторону, назад;
- 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, вперёд, приставным шагом; поочерёдное выставление ноги вперёд, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый котёнок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

### **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.

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 другое).



### **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 определённым способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

### **Спортивные упражнения (оставить при соответствующих условиях!!!)**

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, 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 трёхколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **Формирование основ здорового образа жизни**

Педагог поддерживает стремление ребёнка 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.

#### 4-5 лет

- 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,

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.

#### 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 огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

- 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;




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 ребёнка, 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.

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 врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную 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;
- упражнения 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.



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


### **Общеразвивающие упражнения**

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперёд, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперёд, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочерёдное поднятие 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; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

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 другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **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. Рекомендуются 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, врассыпную; 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 (оставить при соответствующих условиях!!!)**

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: подъём 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 «ступаящим



шагом» и «полуёлочкой».

### **Формирование основ здорового образа жизни**

Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очерёдность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), 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 проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

## **5-6 лет**

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять

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; создаёт условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их



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

усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ 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 (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

### **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 другие); 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





культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, 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.

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 увёртыванием; 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 вперёд-другая назад, ноги скрестно - ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперёд 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 вдвоём 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».

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

### **Общеразвивающие упражнения**

- 
- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;
  - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание 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 поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекалывание их с места на место.


Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лёжа 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.

### **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. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в





соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа лёгкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперёд, 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 равенство 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 сплочённости, 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 упрощённым 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 упрощённым правилам.

### **Спортивные упражнения (ОСТАВИТЬ ПРИ СООТВЕТСТВУЮЩИХ УСЛОВИЯХ)**

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, с горки, подъём с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне ; скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъём на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (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.

### **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 другие) 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 инвентарём 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 другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 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.

### 6-7 лет

- 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 её

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.

#### **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



организации, партнерское взаимодействие в команде;  
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;  
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;  
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях,

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 неё 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 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;  
- 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;




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.

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.  
- упражнения 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».

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.

### **Общеразвивающие упражнения**

- 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; сжимание 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 поднятие 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, перекладывание их с места на место.


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 другое). 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.

#### **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); расчёт 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 тому подобное) 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 её 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 (ОСТАВИТЬ ПРИ СООТВЕТСТВУЮЩИХ УСЛОВИЯХ)**

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», «ёлочкой».

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.



### **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 другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Даёт доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своём 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, с перерывом между переходами не менее 10 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 гр. до 1 кг (более тяжёлые 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.

### **Совокупные задачи воспитания в рамках ОО Физическое развитие**

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 ребёнка 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 ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.



## 2.1 Принципы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т. д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

### Общепедагогические принципы

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

П. Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

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

**Принцип систематичности и последовательности** обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию



последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И. П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

**Принцип наглядности** — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении.

В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т. д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется



путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

**Принцип доступности и индивидуализации** имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым.

По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.





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

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

### **Принципы, отражающие закономерности физического воспитания**

**Принцип непрерывности** — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

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

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.



Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

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

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т. д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем. Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

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



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

### **Способы физического воспитания в ДОУ**

В детском саду используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный — направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой — обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный — позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

### **Формы организации физического воспитания в ДОУ**

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность ребенка.

Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания детей относятся:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);
- активный отдых (физкультурные досуги, праздники, каникулы, дни здоровья), самостоятельная двигательная деятельность;
- домашние задания по физкультуре;
- индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);
- секционно-кружковые занятия;



Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи, каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дошкольного учреждения. Соотношение форм организации физического воспитания в различных группах детского сада определяется воспитательно-образовательными задачами с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей детей, степенью их физической подготовленности, а также конкретных условий данной группы и всего учреждения.

### **1. Физкультурные занятия**

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые проводятся три раза в неделю (одно на прогулке). Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В вводной части взрослый должен пробудить у детей интерес к занятию, эмоционально и психологически настроить на него, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке.

С этой целью детям предлагают знакомые им упражнения или их варианты, содействующие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, развитию ориентировки в пространстве, выразительности и грациозности движений.

Общую и специальную подготовку организма к основным движениям обеспечивают подготовительные и подводящие упражнения. Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине и на животе). Подбор и дозировка упражнений зависят от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

В основной части занятия детей обучают общеразвивающим упражнениям и основным движениям: они знакомятся с новым двигательным материалом, повторяют уже известный с использованием различных вариантов совершенствования двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления. В основной части занятия дети играют в подвижные игры с правилами типа «Ловишки», «Догонялка» и др., обеспечивающие максимальную нагрузку на организм. Учитывая непродолжительность оптимальной психической работоспособности детей, решение более трудных задач намечают на начало основной части.

В заключительной части занятия детям должен быть обеспечен постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию, приведения пульса к норме. Очень важно, чтобы дети сохраняли бодрое настроение; именно поэтому содержанием заключительной части становятся разные виды ходьбы (в том числе в интенсивном темпе с постепенным замедлением), танцевальные упражнения, игры малой подвижности с участием всех детей («Принеси, что тебе понравилось» и др.)



### **Продолжительность занятия зависит от возраста и составляет:**

в младшей группе-15 минут;

в средней-20 минут;

в старшей -25 минут;

в подготовительной к школе группе-30 минут.

На занятии одновременно с развитием двигательных навыков у детей развивают психофизические качества, такие как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила. План физкультурного занятия определяется характером учебной работы. На одних занятиях даются как новые упражнения, так и совершенствуемые (1/3, новых, 1/3 углубленно разучиваемых, 1/3, находящихся на этапе закрепления и совершенствования); на других- периодически проверяется степень овладения детьми двигательным материалом, качество его выполнения и количественные результаты за определенный период обучения; на третьих- упражнения на этапе совершенствования движения.[6]

Физкультурные занятия на воздухе также состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Они включают в себя бег в разном темпе (быстром, среднем и медленном) и физические упражнения в быстром темпе. Одно из трех еженедельных занятий с детьми 5-7 лет следует круглогодично проводить на открытом воздухе.

К занятиям на воздухе допускаются дети, у которых нет медицинских противопоказаний. Обязательным условием участия ребенка в занятии является наличие спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Занятия на открытом воздухе организуются с учетом местных климатических особенностей.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе. Занятия строятся так, чтобы обеспечить освоение программного материала и достаточно высокую физическую нагрузку. Важную роль в успешном решении этих задач играют положительные эмоции, побуждающие детей к лучшему выполнению упражнений и предотвращающие быстрое утомление. Занятия по обучению ходьбе на лыжах, катанию на коньках, велосипеде, спортивным играм строятся по общему типу, но вводной части особенно важно обеспечить постепенное включение организма в работу, а в конце занятия- постепенное снижение физической нагрузки.

**2. Утренняя гимнастика-** обязательная часть ежедневного режима ребенка. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными



мышечными ощущениями, положительными эмоциями. Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает огромное оздоровительное влияние. По данным врачей-гигиенистов, утреннюю гимнастику можно назвать еще вводной, поскольку она ускоряет вхождение организма в деятельность. И это возможно благодаря тому, что физические упражнения утренней гимнастики повышают уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной системы. Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей, способствует развитию у детей силы, ловкости, координации движений.

Утренняя гимнастика проводится начиная с младшей группы.

Она включает в себя упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

В утреннюю гимнастику включаются разные виды ходьбы, бега, прыжки и подскоки на месте, так и с продвижением, общеразвивающие упражнения и танцевальные движения, упражнения на внимание, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

Включение в утреннюю гимнастику уже разученных упражнений позволяет создавать бодрое настроение, не утомляя и одновременно не перевозбуждая детей.

В старшей и подготовительной к школе группах на занятиях с большой умственной нагрузкой, а также в перерыве между ними проводятся физкультминутки.

В них можно использовать упражнения для плечевого пояса, подтягивания, наклоны, повороты туловища, подскоки, упражнения для кисти руки с шарами, орехами, шестигранным карандашом, массажными мячами, скакалками, детскими тренажерами, а также подвижные игры, игры-эстафеты и др.

### **Продолжительность утренней гимнастики**

в 1 мл. группе – 8 минут

во 2 младшей группе-10 минут;

в средней-12 минут;

в старшей -15 минут;

в подготовительной к школе группе-15 минут.



**3.Подвижная игра-** сознательная активная двигательная деятельность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Соблюдение правил игры имеет большое воспитательное значение. Обязательным условием успешного проведения подвижных игр является учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, игровое поведение которого зависит как от имеющихся двигательных навыков, так и от типологических особенностей нервной системы. Одновременно двигательная активность тренирует нервную систему, способствует уравниванию процессов возбуждения и торможения. Подбор и планирование подвижных игр определяются уровнем физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей. Для лучшего понимания игрового сюжета следует провести предварительную работу: читать художественные произведения, организовать наблюдения за природными объектами и деятельностью людей различных профессий, просмотр видео-, кино- и диафильмов, беседы.

Значительное внимание нужно уделить атрибутам для игр, которые можно изготовить вместе с детьми или в их присутствии. Способы организации игр зависят от их структуры и характера движений, Задача педагога – не только оптимизировать двигательную активность детей, но и обеспечить здоровьесформирующую функцию физических упражнений и подвижных игр.

**4.Физкультурные досуги и праздники.** Со второй младшей группы один раз в месяц организуются физкультурные досуги. В них включают знакомые детям физические упражнения, подвижные, спортивные игры, игры с пением, хороводы, ритмическую гимнастику, игры-забавы, аттракционы, элементы танцев.

В средних и старших группах два-три раза в год проводятся физкультурные праздники, в процессе которых дети выполняют общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные движения, играют в игры с элементами соревнования.

Праздники предполагают также организацию аттракционов, сюрпризных моментов. Все упражнения проводятся в занимательной форме; каждому ребенку предоставляется возможность продемонстрировать свои умения в беге, прыжках, метании; проявить психофизические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.

#### **Продолжительность спортивного досуга, развлечения**

в 1 мл. группе – 10 минут

во 2 младшей группе-15 минут;

в средней-20 минут;

в старшей -25 минут;





в подготовительной к школе группе-30 минут.

#### **5. Гимнастика после дневного сна включает:**

- разминку в постели и самомассаж;
- гимнастику игрового характера;
- гимнастику с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

#### **Разминка в постели и самомассаж**

Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнения в постели дети по указанию встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 19—17°C. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

#### **Гимнастика игрового характера**

Состоит из 3—6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)

#### **Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса**

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7—10 человек. Одна подгруппа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине и другие действия. Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с



простейшими тренажерами (с диском «Здоровье», детским эспандером, гантелями) и с более сложными тренажерами («Бегущая дорожка», («Велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5—6 мин.

### **Пробежки по массажным дорожкам**

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др). Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение 2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

### **Продолжительность гимнастики после дневного сна**

в 1 мл. группе – 8 минут

во 2 младшей группе-10 минут;

в средней-12 минут;

в старшей -15 минут;

в подготовительной к школе группе-15 минут.

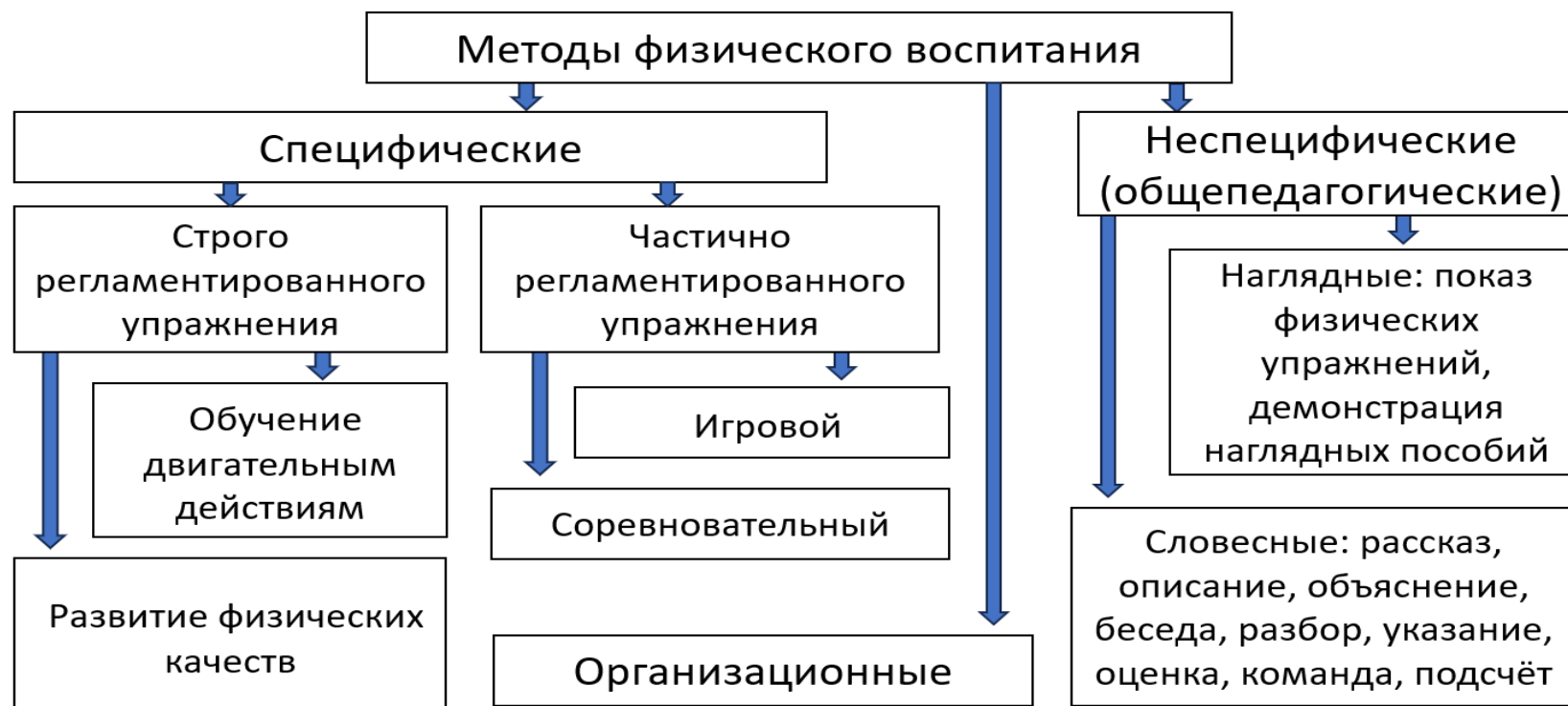
## **Методы физического воспитания в ДОУ**

Способы передачи детям знаний и умений, способы воздействия педагога на воспитанников, способы работы самих детей — все это относится к методам и методическим приемам.

Методы, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями, — это разработанные с учетом педагогических закономерностей системы действий педагога, целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность занимающихся, обеспечивающую освоение ими двигательных действий, направленное развитие двигательных способностей и формирование физической культуры личности ребенка. В



соответствии с конкретной задачей и условиями занятий физическими упражнениями каждый метод реализуется с помощью методических приемов, входящих в его состав.



Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей детей, их подготовленности, сложности и характера упражнений, этапа обучения.

**На первом этапе** обучения двигательному действию проводится первоначальное разучивание упражнения, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом. С этой целью используются показ, объяснение и практическое опробование. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику, и мышечными ощущениями. Чем младше дети, тем меньшим запасом двигательных представлений они обладают



и тем большее место в создании этих представлений занимает показ. С увеличением двигательного опыта у детей шире используются объяснения.

**На втором этапе** углубленного разучивания движения большое место занимают имитация, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные методы используются в виде коротких указаний. Хороший эффект при отработке отдельных элементов техники дают упражнения, выполняемые без контроля зрения, на основе мышечных ощущений.

**Задача третьего этапа** — закрепление навыка и совершенствование его техники, а также выработка умения применять изученное движение в различных условиях. При этом упражнения проводят в игровой и соревновательной формах. В разных возрастных группах соотношение приемов обучения физическим упражнениям изменяется. В начале первого года жизни упражнения выполняются с помощью взрослого. Постепенно самостоятельность детей возрастает, и они выполняют упражнения с небольшой помощью взрослого или придерживаясь за предметы. В этом возрасте большое место занимают зрительные ориентиры, которые стимулируют детей к выполнению движений. Слово применяется главным образом для создания у детей положительного отношения к выполнению упражнений.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем дошкольном возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки, кино- и диафильмы). Упражнения выполняются чаще в соревновательной форме.

### **Средства физического воспитания в ДОУ**

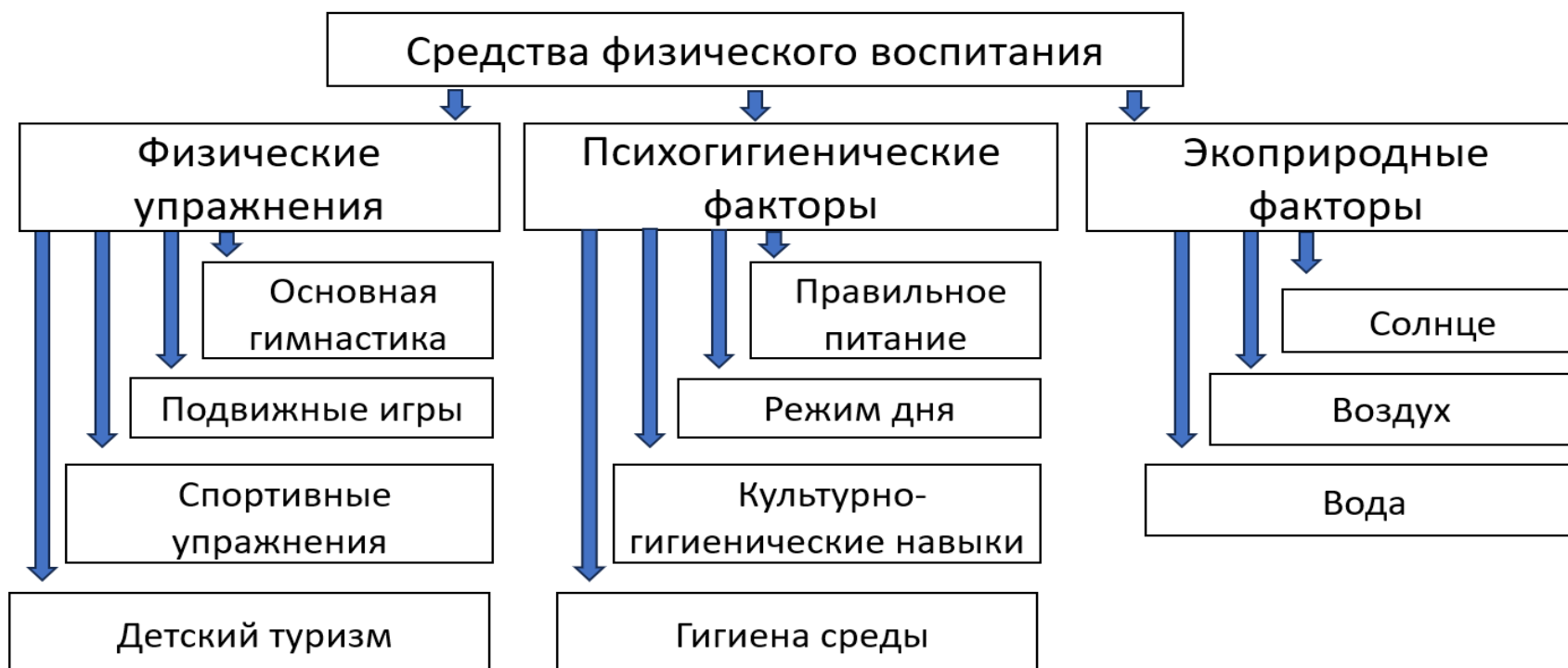
Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Кроме того, на физическое воспитание детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных



инструментах, процессы одевания, умывания и др.). Указанные средства имеют разное значение и занимают определенное место и советской системе физического воспитания на разных этапах возрастного развития человека.

В тесной связи с ними используются также средства нравственной, умственного, эстетического воспитания, направленные на гармоническое развитие личности.

Эффективность использования средств физического воспитания повышается при правильном сочетании их на разных возрастных этапах. Так, в первые месяцы жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы. В дальнейшем увеличивается роль физических упражнений, а также различных видов деятельности, включающих разнообразные движения.



### 2.3. Особенности образовательной деятельности и разных видов культурных практик

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- 1) образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- 2) образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- 3) самостоятельную деятельность детей;
- 4) взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.



## 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в ДОО и вторая половина дня.

Любая деятельность ребёнка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;
- свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры;
- игры - импровизации и музыкальные игры;
- речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;
- логические игры, развивающие игры математического содержания;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная деятельность, конструирование;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагоги учитывают следующие условия:

- 1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;
- 2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;
- 3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;





- 4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;
- 5) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;
- 6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;
- 7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- 8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

### **Способы и приемы поддержки детской инициативы**

- 1) Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.
- 2) У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.



3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

5) Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

6) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

## **2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся**

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

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



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

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

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся включает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка. Работа осуществляется по таким направлениям, как:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- 2) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;



- 3) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- 4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
- 5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

### **Формы организации сотрудничества инструктора по физической культуре и родителей**

Работа с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста строится на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения ДОО. Используются такие методы и формы работы, как:

- родительское собрание;
- педагогические лектории;
- родительские конференции;
- круглые столы;
- родительские клубы, клубы выходного дня;
- мастер-классы;
- консультации, буклеты;
- интерактивные формы работы;
- совместные субботники и акции;
- привлечение к проектной деятельности.



Младший дошкольный возраст		Старший дошкольный возраст	
Мероприятие	Цель	Мероприятие	Цель
Сентябрь			
Родительское собрание, знакомство с оздоровительными мероприятиями в ДОУ. Цель: повысить заинтересованность родителей в жизни детского сада, развивать активность родителей, смоделировать перспективы взаимодействия на новый учебный год.			
Консультация «Режим и его значение в жизни ребенка» Консультация «Спортивная форма ребенка»	Побеседовать с родителями о пользе прогулок и экскурсий для получения разнообразных впечатлений и всестороннего развития малыша.	Изготовление буклета «Полезные блюда из овощей и фруктов». Анкетирование и заполнение карт.	Донести до родителей важность правильного питания для здоровья и развития дошкольников
октябрь			
Совместное проведение «Дня здоровья». Цель: познакомить родителей с методами укрепления и сохранения здоровья			
Консультация «Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки у дошкольников»	Привлечь внимание родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.	Спортивный праздник «С физкультурой мы дружны - нам болезни не страшны!». День Здоровья посвященный Дню города	Информировать родителей об особенностях физического развития, побеседовать с родителями о том, как образ жизни семьи влияет на здоровье ребёнка.
Ноябрь			
Консультация	Помочь родителям	Индивидуальные	Знакомить родителей с врождёнными индивидуальными



«Ребенок и компьютер. Хорошо или плохо?» Спортивный досуг »Колесо безопасности»	найти правильное решение для физического и интеллектуального развития детей.	консультации по запросу родителей Спортивный досуг посвященный Дню матери.	особенностями детей, особенностями воспитания в зависимости от темперамента ребенка, укрепление детско-родительских отношений.
--	--	---	--

#### Декабрь

Консультация «Как с пользой провести новогодние каникулы». Цель: дать родителям рекомендации родителям, касающиеся организации активного зимнего отдыха, формирования навыков безопасного поведения зимой.

#### Январь

Консультация для родителей «Подвижные игры детей на прогулке зимой». Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Довести до родителей важность утренней гимнастики и необходимость не опаздывать на зарядку.	Стенгазета «Нам морозы не страшны, с физкультурой мы дружны»	Пополнить родительскую медиатеку мультфильмами и передачами о зимних видах спорта и зимней олимпиаде в Сочи.
--	---	--	--

#### Февраль

Физкультурный праздник «Мы - защитники отечества» с участием пап и дедушек. Цель: способствовать развитию активной позиции родителей по отношению к детскому саду.  
День Здоровья «Мы с папой лучшая команда!»

#### Март

Индивидуальные консультации по запросу родителей. Цель: помочь родителям найти правильное решение для физического и интеллектуального развития детей.  
Спортивное мероприятие «Моя мама лучше всех!»

#### Апрель



Индивидуальные консультации по запросу родителей. Цель: знакомить родителей с врожденными индивидуальными особенностями детей, особенностями воспитания в зависимости от темперамента ребенка, укрепление детско-родительских отношений.

День Здоровья « Мы космонавты»

Май

Музыкально-спортивный праздник «День победы!». Цель: способствовать развитию активной позиции родителей по отношению к детскому саду.

Спортивный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Консультация «Игры летом»

## 2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами и педагогами

### Перспективное планирование взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами на 2023 – 2024 учебный год

Месяц	Тема	Цель
<i>Сентябрь</i>	КОНСУЛЬТАЦИЯ «Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»	Приобщать педагогов к активной, совместной работе в новом учебном году, желание проявлять творчество, инициативу.
	СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ «Развитие физических качеств в подвижных играх»	Формировать представление о здоровом образе жизни и физической культуры и спорта в развитии физических качеств.
	БЕСЕДА «Оформление спортивных уголков в группах»	Приобщать педагогов к активной, совместной работе в новом учебном году.
	Беседа «Индивидуальная работа с детьми»- (ОО «Физическое развитие»)	Ознакомить с особенностями физического развития детей.
	ПАПКА - ШИРМА «Взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления	Совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ





	здоровья детей»	
	КОНСУЛЬТАЦИЯ «Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»	Приобщать педагогов к активной, совместной работе в новом учебном году, желание проявлять творчество, инициативу.
<b>Октябрь</b>	Информационная корзина «Изготовление атрибутов к подвижным играм»	Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды физкультурных уголков групп.
	КОНСУЛЬТАЦИЯ «Планирование основных движений на прогулке в течение недели»	Совершенствование работы в ДОУ по физическому развитию, расширение компетентности педагогов по организации двигательной активности детей.
	Семинар – практикум «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Совершенствовать знания педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по физической культуре и педагогов ДОУ.
	Буклет «Двигательный режим детей»	Приобщать педагогов и детей к здоровому образу жизни, развивать желание участвовать в ОО «Физическое развитие»
	Информационная корзина «Здоровье и безопасность дошкольников»	Обеспечение безопасности жизни и здоровья детей в движении при использовании разнообразных спортивных снарядов, упражнений, игровых пособий.
	Деловая игра «Подвижная игра как средство развития личности ребенка»	Побуждение участников к творчеству в двигательной деятельности; воспитание желания самостоятельно проводить и организовывать подвижные игры с детьми.
<b>Ноябрь</b>	Подбор литературы «Это интересно!»	Подобрать литературу по физическому воспитанию для повседневной работы педагогов.
	Мастер - класс «Подвижные игры для детей дошкольного возраста»	Практические рекомендации: как правильно организовать подвижную игру; алгоритм обучения детей подвижным играм.
	Беседа «Игры на свежем воздухе»	Предложить педагогам варианты подвижных игр на прогулке.
	Консультация «Игровые физкультурные занятия на воздухе как эффективная форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»	Выяснить совместно с педагогами, чем игровое занятие по ОО «Физическое развитие» отличается от традиционного.
	Круглый стол «Что нужно делать, чтобы быть	Развивать чувство коллективизма, чувство единства,



	здоровым?»	сплоченности, формировать у воспитателей ответственность за свое здоровье, мотивацию на здоровый образ жизни.
<i>Декабрь</i>	Консультация «Дыхательная и суставная гимнастика»	Познакомить педагогов с методикой выполнения дыхательной и суставной гимнастики; выработать единую тактику использования и включения инновационных технологий оздоровления в повседневную жизнь дошкольников.
	Информационная корзина «Самостоятельная двигательная активность детей в условиях групповой комнаты»	Дать рекомендации по оформлению зон двигательной активности, проявляя при этом эстетический вкус в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.
	Папка – ширма «Ради здоровья и красоты»	Пополнить опыт педагогов в проведении игропластики, креативной гимнастики, использования и включения их в режимные моменты; развитие творческого потенциала педагогов.
	Практикум «Физкультурно-оздоровительная работа»	Продолжать знакомить с инновационными технологиями в физкультурно-оздоровительной работе.
<i>Январь</i>	Беседа «Игры, которые лечат»	Познакомить с играми для выработки правильного дыхания.
	Мастер – класс «Мы здоровью скажем: «Да!»	Осуществлять преемственность в физическом воспитании между инструктором по физической культуре и воспитателями.
	Папка – шарма «Нетрадиционное спортивное оборудование»	Рекомендации по использованию нетрадиционного спортивного оборудования для оздоровления детей
	Семинар «Движение-основа здоровья детей»	Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей.
<i>Февраль</i>	Презентация «Спортивно-массовые мероприятия в ДОУ»	Расширить и уточнить представления педагогов о разнообразии спортивно - массовых мероприятии в ДОУ, продолжать знакомить с методикой проведения.
	Информационная корзина «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	Подобрать материал для воспитателей о закаливании в зимний период.
	Буклет «Солнце, воздух и вода»	Обеспечить плодотворное взаимодействие педагогов с инструктором по физической культуре, родителями.
	КОНСУЛЬТАЦИЯ	Формировать представление о здоровом образе жизни и



	«Двигательный режим детей»	физической культуре.
<b>Март</b>	Консультация: «Организация активного отдыха в дошкольном образовательном учреждении».	Интеграция образовательных областей по задачам физкультурно-оздоровительной работы.
	Электронная консультация: «Роль расслабляющих упражнений в системе релаксации с детьми».	Профессиональный рост педагогов, развитие их творческих способностей.
	Мастер-класс: «Народные подвижные игры на прогулке».	Развитие творческих способностей, навыков моделирования, умение работать в команде.
	Деловая игра «Физическое развитие и воспитание культуры здоровья»	Уточнение и систематизация знаний педагогов в вопросах физического воспитания и здоровьесбережения в ДОУ.
<b>Апрель</b>	Информационная корзина: Формирование личности дошкольника средствами вами физической культуры	Развитие профессиональных способностей педагогов в образовательном процессе по обеспечению физического и психического здоровья дошкольников путем внедрения современных здоровьесберегающих технологий.
	Деловая игра для педагогов дошкольного отделения «Физическое развитие и воспитание культуры здоровья»	Цель: систематизировать знания педагогов по вопросам физического воспитания детей и формирования у них навыков здорового образа жизни.
	Мастер - класс для педагогов "Фитбол как средство физического развития детей"	Передать опыт использования и оптимизации работы с фитболами на занятиях физкультурой в ДОУ.
	Консультация для педагогов на тему «Физическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста. Что нужно знать?»	Развитие профессиональных способностей педагогов в образовательном процессе по обеспечению физического и психического здоровья дошкольников.
<b>Май</b>	Совместное проведение экскурсии - похода с детьми старшего и подготовительного возраста	Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физкультуре в ДОУ.
	Консультация «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ в процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье».	Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ.
	Презентация «Игры с мячом»	
	Буклет «Воспитание смелости у старших дошкольников на занятиях»	Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре.



Информационная корзина «Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период»	Познакомить педагогов с требованиями к совместной работе по вопросам физического воспитания.
Консультация «Закаливание и физическое развитие детей летом»	Применение в практической деятельности здоровьесберегающих технологий.

## **2.8. Рабочая программа воспитания, физическое и оздоровительное направления воспитания**

### Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания (далее Программа воспитания) детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет составлена на основе Федеральной рабочей программы воспитания (ФОП ДО, пункт 29), основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Под воспитанием понимается деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности – это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.



Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

### **Система ценностей российского народа в содержании воспитательной работы с детьми**

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания.

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

Целевой раздел

### **Цели и задачи воспитания**

Общая цель воспитания в ДОО – личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.



Общие задачи воспитания в ДОО:

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

### **Направления воспитания**

#### **Физическое и оздоровительное направление воспитания**

Цель физического и оздоровительного воспитания – формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности – жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

### **Целевые ориентиры воспитания детей**

Направление воспитания:	<b>Целевые ориентиры в раннем возрасте</b> Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья –
-------------------------	---



физическое и оздоровительное	физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
Ценности: здоровье, жизнь	<b>Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы</b> Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья – занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:  
формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;  
становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормам и правилами;  
воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

#### **Традиционные события, праздники, мероприятия**

Для организации традиционных событий эффективно использование сюжетно-тематического планирования образовательного процесса. Темы определяются исходя из интересов и потребностей детей, необходимости обогащения детского опыта и интегрируют содержание, методы и приемы из разных образовательных областей. Единая тема отражается в организуемых педагогом образовательных ситуациях детской практической, игровой, изобразительной деятельности, в музыке, в



наблюдениях и общении с детьми. В организации образовательной деятельности учитывается также принцип сезонности. Темы находят отражение, как в планировании образовательных ситуаций, так и в свободной, игровой деятельности детей. В организации образовательной деятельности учитываются также доступные пониманию детей сезонные праздники, такие как Новый год, проводы Зимешки-зимы и т. п., общественно-политические праздники (День народного единства, День защитника Отечества, Международный женский день, День Победы и др.).

**План мероприятий по физическому и оздоровительному направлению воспитания  
на 2023-2024 учебный год**

<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>	<b>Возрастные группы</b>
Развлечение «Веселая физкультура», Развлечение «Дорожная азбука», Веселые старты «Быстрые и ловкие»	Сентябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
Развлечение ко Дню города «Путешествие в город», Физкультурный досуг «Золотая осень», Досуг «На спортивную площадку, осень в гости к нам пришла»	Октябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
Досуг «В гостях у гнома», Спортивный праздник посвященный Дню народного единства «Веселые старты», День здоровья «Мы – едины. Мы – не победимы!»	Ноябрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
Спортивный праздник «Наши зимние забавы», День здоровья «Зимние старты», Соревнования «Зимние старты с Дедом Морозом!»	Декабрь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
Досуг «Мы сильные, ловкие, смелые», Развлечение «Зимние олимпийские игры»	Январь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы





Музыкально – спортивные праздники «Сильные – смелые», Развлечение с родителями «Буду в армии служить»	Февраль	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
Развлечение «Моя мама лучше всех», Спортивные соревнования Эколят, День здоровья «В здоровом теле – здоровый дух»	Март	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
Спортивный праздник «Веселая физкультура», Развлечение «Космическое путешествие», Досуг «Удалые ребята»	Апрель	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
Развлечение «Береги здоровье», Спортивно-патриотическое мероприятие « Наши герои», Досуг «Как мы природу спасали»	Май	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
Спортивный досуг «Все любят цирк!», Эстафеты «Азбука здоровья» Спортивно – патриотическое мероприятие «Будем Родину любить!»	Июнь	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы
	Июль	
Развлечение «Если хочешь быть здоров», День здоровья «Ловкие спасатели/пожарные», Спортивный праздник «Летние олимпийские игры»	Август	Младшие, средние, старшие, подготовительные группы

### 3 Организационный раздел Программы



### **3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды по физическому воспитанию в ДОУ**

Развивающая предметно-пространственная среда (далее РППС) – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС организована как единое пространство, все компоненты которого, согласованы между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС учтены:

- этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно- климатические условия;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности - содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
  
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и пр.).

РППС соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- содержанию Программы;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру образования детей;
- требованиям безопасности и надежности.



РППС обеспечивает целостность образовательного процесса и включает всё необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей (согласно ФГОС ДО.), возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно- исследовательской, двигательной, продуктивной и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО, РППС:

- 1) содержательно-насыщенная;
- 2) трансформируемая;
- 3) полифункциональная;
- 4) вариативная;
- 5) доступная;
- 6) безопасная.

## **Развивающая предметно-пространственная среда по физическому воспитанию**

### **Организация предметно-развивающей среды**

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;



- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество</b>
1	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	10
2	Мячи резиновые	25
3	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	15
4	Обручи пластмассовые	20
5	Дуги для подлезания	4
6	Гимнастические палки пластмассовые	30



7	Гимнастические палки деревянные	30
8	Скакалки	20
9	Кегли	20
10	Конусы малые	6
11	Конусы большие с отверстиями	4
12	Мешочки для метания (с песком)	20
13	Пластмассовые шарики	50
14	Плоские деревянные кольца	10
15	Кольцеброс	1
16	Бадминтон	2
17	Мяч футбольный	3
18	Мяч волейбольный	3
19	Сетка волейбольная	1
20	Кубики деревянные	20

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного



участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В каждом возрастном периоде непосредственно организованная образовательная деятельность по физическому развитию решает разные задачи:

- в младшем возрасте учить детей реагировать на сигналы. Развивать умение действовать сообща;
- в среднем возрасте – развивать ловкость, равновесие, точность и правильность в выполнении движений.

Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

- в старшем возрасте - сформировать потребность в движении, и добиваться точного и выразительного выполнения упражнений. Развить двигательные способности и самостоятельность.



Таким образом, применение спортивно-игрового оборудования позволяет конкретизировать возникающие перед детьми двигательные задачи, делает их более наглядными, эмоционально окрашенными и поэтому более доступными и понятными. Дети всех дошкольных возрастов выполняют упражнения с разнообразными физкультурными пособиями с большим интересом и удовольствием и достигают хороших результатов.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование физкультурного оборудования и инвентаря</b>	<b>Количество (шт.)</b>
1	Батут	2
2	Балансир (дорожка-змейка) деревянный 150х3500х200	2
3	Баскетбольная стойка (выносная)	2
4	Бревно гимнастическое напольное, деревянное 2400х100х150 мм	2
5	Велотренажёр механический	2
6	Ворота футбольные	1
7	Гантели мягкие	40
8	Гантели красные	18
9	Граната	2
10	Детская беговая дорожка	2
11	Детский тренажёр «Бегущий по волнам»	2
12	Доска гладкая на зацепах (навесная)	1
13	Доска ребристая на зацепах (навесная)	1
14	Дуги 3-х размерные (3 цвета)	12
15	Диск здоровья	1
16	Дуги металлические большие	3
17	Канат для перетягивания (дл. 10 м, диам. 2,5см)	
18	Комплекс детский (лестница, канат, турник, кольца) металлический	3



<b>19</b>	Комплект кеглей	6 (по 9)
<b>20</b>	Кольцебро «бабочка» (набор)	5
<b>21</b>	Корзины (розовые для инвентаря)	3
<b>22</b>	Контейнер для мячей на колёсах передвижной	2
<b>23</b>	Коврики массажные	10
<b>24</b>	Кольцеброс «Лягушка»	2
<b>25</b>	Кольцо 3-х цветное	21
<b>26</b>	Конусы оранжевые большие	10
<b>27</b>	Конусы оранжевые маленькие	10
<b>28</b>	Комплекс мягкий	1
<b>29</b>	Клюшки	29
<b>30</b>	Кронштейны для скакалок и обручей	3
<b>31</b>	Кубы деревянные (3-х размеров)	6
<b>32</b>	Кубики пластик	32
<b>33</b>	Лестница деревянная на зацепах (навесная)	1
<b>34</b>	Лыжи деревянные	2
<b>35</b>	Мат гимнастический 100x100x10	6
<b>36</b>	Мешочки с песком для метания	20
<b>37</b>	Мячи для сухого бассейна	1 мешок
<b>38</b>	Мячи для настольного тенниса	4
<b>39</b>	Мячи футбольные	11
<b>40</b>	Мячи баскетбольные	5 больших, 10 маленьких
<b>41</b>	Мячи волейбольные	7 (5б, 2 мал.)
<b>42</b>	Мячи резиновые большие	26





<b>43</b>	Мячи резиновые средние	33
<b>44</b>	Мячи резиновые маленькие	29 (22 и 7)
<b>45</b>	Мячи футбол	11 (1 син.б,8 оранж, 2 средних)
<b>46</b>	Мячи массажные	17
<b>47</b>	Мячи по 1 кг	2
<b>48</b>	Навесная деревянная мишень (на зацепах)	2
<b>49</b>	Набор фишек-разметок	2
<b>50</b>	Обручи: малые	19
<b>51</b>	средние	32
<b>52</b>	большие	39
<b>53</b>	железные	3
<b>54</b>	Палочки «Городок»	10
<b>55</b>	Палка гимнастическая деревянная	28
<b>56</b>	Палка гимнастическая пластик	45
<b>57</b>	Сетка защитная на окнах	1
<b>58</b>	Сетка волейбольная	1
<b>59</b>	Сетка футбольная	2
<b>60</b>	Сетка б/б на кольцо	1
<b>61</b>	Сетка для мячей розовая (навесная)	1
<b>62</b>	Скамейка гимнастическая деревянная	2
<b>63</b>	Скакалка длинная	8
<b>64</b>	Скакалка короткая	20
<b>65</b>	Скакалка (старая)	17
<b>66</b>	Скакалка цветная (новая)	6



### Технические средства

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Мегафон	1 шт.

Предметно-пространственная среда обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно- вспомогательных сотрудников.

### 3.2. Режим и распорядок дня , расписание занятий по физической культуре, двигательный режим

Организация учебного процесса МБДОУ ДС №2 «Красная шапочка» г. Карачаевска регламентируется: планом образовательной деятельности МБДОУ на 2022–2023 учебный год (учебным планом), годовым календарным учебным графиком, расписанием непосредственно образовательной деятельности (далее НОД), циклограммами различных видов деятельности воспитателя с детьми и циклограммой деятельности музыкального руководителя и физинструктора.

План образовательной деятельности МБДОУ ДС №2 «Красная шапочка» г. Карачаевска занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скоординирован с учетом и требованием санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Нагрузка на детей не превышает предельно допустимую норму.



План образовательной деятельности состоит из обязательной части и формируемой участниками образовательного процесса части. Обязательная часть полностью реализует ФГОС ДО и включает НОД, позволяя обеспечить реализацию образовательной области «Физическое развитие». На основе Плана образовательной деятельности составлена сетка занятий и циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре. Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей МБДОУ.

Она направлена на формирование общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирования предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность сохранения и укрепления здоровья детей.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Для воспитанников дошкольных групп организованы недельные каникулы. В это время организуется совместная деятельность с детьми проводится непосредственно образовательная деятельность только физического и художественно-эстетического направления (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства), а также увеличивается продолжительность прогулок с учетом погодных условий, для того чтобы, избежать превышение недельной нагрузки на ребёнка.

Продолжительность с учетом «каникул» составляет 38 недель.

Рабочая программа отвечает требованиям ФГОС ДО и возрастным особенностям детей. Программа разработана с учетом дидактических принципов - их развивающего обучения, психологических особенностей дошкольников.

При построении образовательного процесса, устанавливая учебную нагрузку, инструктор по физической культуре руководствуется следующими ориентирами:

Занятия по физическому развитию образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются 3 раза в неделю. Один раз в неделю круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе воспитателями возрастных групп. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуются на открытом воздухе. В учебном плане прописана длительность НОД во всех возрастных группах в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами:



Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

для детей от 3 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 до 6-ти лет - не более 25 минут;

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

Часть, формируемая участниками образовательных отношений составляет не более 40% от общего нормативного времени, отводимого на освоение Программы, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, родителей (законных представителей) и педагогов и ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; выбор форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива, сложившиеся традиции Учреждения.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильная организованная прогулка, физические упражнения, организованные в легкой спортивной одежде и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы –постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.



*Содержание непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию составлено в соответствии с образовательной программой МБДОУ.*

<b>Возрастные группы</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Кол-во занятий в месяц</b>	<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Часы недельной нагрузки</b>
Младшие	3	12	15 мин	45 мин
Средние	3	12	20 мин	1 ч
Старшие	3	12	25 мин	1 ч 15 мин
Подготовительные	3	12	30 мин	1 ч 30 мин
Утренняя гимнастика: 8-10 минут ежедневно				

Режим работы детского сада - пятидневная рабочая неделя с 10-часовым пребыванием детей в режиме полного дня (с 07.30 час. до 18.00 час.).

### **Режим дня воспитанников**

**В детском саду** разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду. Кроме того, учитываются климатические условия (в течение года режим дня меняется дважды).

При включении детей в двигательный режим создаются условия для возникновения положительных эмоций, что достигается путем положительной оценки, музыкального сопровождения. Инструктор по физической культуре способствует развитию у дошкольников постепенному освоению техники движений, целенаправленно формируют физические качества, проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной или самостоятельной).



<b>Формы организации</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	5-7 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин			
Динамическая пауза между занятиями (если нет физ-ры/ муз)	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	до 15 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	до 15 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	до 20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			



## **Оздоровительный режим**

Организация оздоровительного режима исходит из особенностей этого профиля деятельности по показателям сравнительных характеристик в течение дня: умственной, физической работоспособности, эмоциональной реактивности с последующим их подразделением на представителей преимущественно утреннего или вечернего типов и аритмиков с высокой или низкой работоспособностью. Соответственно этому регулируются нагрузки, предъявляемые детям в процессе обучения, воспитания и развития.



### Младший дошкольный возраст

№	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
1.	Прием детей на воздухе	Ежедневно, до -15 С
2.	Утренняя гимнастика для всех групп мышц на свежем воздухе или в помещении. Упражнения на развитие дыхания, артикуляции. Гигиенические процедуры.	Ежедневно 6-12 мин.
3.	Воздушно-температурный режим: В группе В спальне	Ежедневно +18 +20 С +16 +18 С
4.	Сквозное проветривание	2 раза в день, в течение 5-10 мин, до +14+16 С
5.	Одежда детей в группе	Облегченная
6.	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения детей 5-10 мин
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно не менее 2 раз в день
8.	Целевые прогулки	1 раз в 3 месяца

### Старший дошкольный возраст

№	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
1.	Прием детей на воздухе	Ежедневно, до -15 С
2.	Утренняя гимнастика для всех групп мышц на свежем воздухе или в помещении. Упражнения на развитие дыхания, артикуляции. Гигиенические процедуры.	Ежедневно 8-12 мин.
3.	Воздушно-температурный режим: В группе В спальне	Ежедневно +18 +20 С +16 +18 С
4.	Сквозное проветривание	5-10 мин, до +14+16 С
5.	Одежда детей в группе	Облегченная





6.	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения детей 8-12 мин
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно не менее 2 раз в день
8.	Целевые прогулки	1 раз в месяц

Эффективность оздоровительного режима обеспечивается при условии, если: обеспечивается достаточная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточной умственной нагрузки и преобладания положительных эмоций у детей.

### Расписание физкультурных занятий на 2023 – 2024 учебный год

Дни недели	Название группы	Возрастная категория	Время
<i>Понедельник</i>	Смешарики»	Средняя группа (4 - 5 лет), общеразвив. направлен.	9.00 – 9.20
	«Солнышко»	Старшая группа (5 - 6 лет), общеразвив. направлен.	9.40 – 10.05
	«Гномики»	Подготовительная (6 - 7 лет), общеразвив. направлен.	10.20 – 10.50
<i>Вторник</i>	Антошка»	2 Младшая группа (3 - 4 лет), общеразвив. направлен.	9.20 – 9.35
	«Солнышко»	Старшая группа (5 - 6 лет), общеразвив. направлен.	9.55 – 10.20
	Смешарики»	Средняя группа (4 – 5 лет), общеразвив. направлен.	10.25 – 10.45
	«Гномики»	Подготовительная группа (6 - 7 лет), общеразвив. направлен.	10.55 – 11.25
	Смешарики»	Средняя группа (4 - 5 лет), общеразвив. направлен.	9.00 – 9.20



*Среда*

«Пчелка»	1 Младшая группа (2 - 3 лет), общеразвив. направлен. (на воздухе)	9.40 – 9.50
«Солнышко»	Старшая ( 5- 6 лет), общеразвив. направлен.(на воздухе)	10.25 – 10.50
«Гномики»	Подготовительная (6 - 7 лет), общеразвив. направлен (на воздухе)	10.55 - 11.25



<b>Четверг</b>	«Пчелка»	1 Младшая группа (2 - 3 лет), общеразвив. направлен. (на воздухе)	9.15 – 9.25
	»Антошка »	2 Младшая (3 - 4 лет), общеразвив. направлен.	9.35 – 9.50
<b>Пятница</b>	«Антошка»	2 Младшая группа (3 - 4 лет), общеразвив. направлен. (на воздухе)	9.00 – 9.15
	«Пчелка»	1 Младшая (2 - 3 лет), общеразвив. направлен.	9.20 – 9.30

### 3.3. Методическое обеспечение реализации Программы

- Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
- . Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
- . Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
- . Желобкович, Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
- . Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
- . Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
- . Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.
- . [Литвинова О.М.](#) Система физического воспитания в ДООУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007



- . Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
- . Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.

Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2006.

- . Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
- . Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
- . Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
- . Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
- . Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).
- . Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2010.
- . Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
- . Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
- . Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
- . Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.