

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
ЗАТО Видяево «Детский сад №1 «Солнышко»»

Согласовано  
педагогическим советом  
МБДОУ ЗАТО Видяево  
«Детский сад №1 «Солнышко»»  
Протокол от 28.08.2024 № 1

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ ЗАТО Видяево  
«Детский сад №1 «Солнышко»»  
Т.П.Щербакова  
Приказ от 28.08.2024 г. № 131

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
на 2024 – 2025 г  
МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад №1 «Солнышко»»  
с учётом ФГОС ДО  
образовательная область «Физическая культура»  
для детей 2-7 года жизни

Разработал:  
инструктор по физической культуре  
Проскуракова Лилия Владимировна

Видяево  
2024  
1

## Содержание

### **I. Целевой раздел.**

#### **1.1 Пояснительная записка**

1.1.1 Цель и задачи программы.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы.

1.1.3 Возрастные, психологические и индивидуальные характеристики особенностей развития детей.

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

1.2.1 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной Программы дошкольного образования.

1.2.2 Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов (мониторинговые условия)

### **II. Содержательный раздел.**

**2.1** Организация образовательного процесса по разделу «Физическая культура»

**2.2** Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

**2.3** Физкультурно - оздоровительная работа.

**2.4** Коррекционная работа

**2.5** Региональный компонент способствует включению воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Мурманской области.

**2.6** Способы и направления поддержки детской инициативы.

**2.7** Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

### **III. Организационный раздел**

**3.1** Материально-технические условия реализации программы.

**3.2** Материально – техническое обеспечение РП.

**3.3** Распорядок и режим дня.

**3.4** Учебный план реализации ООП ДО.

**3.5** Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.

**3.6** Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

### **IV. Дополнительный раздел**

**4.1** Распорядок и режим дня.

**4.2** Учебный план реализации ООП ДО.

**4.3** Краткая презентация программы.

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая Программа инструктора по физической культуре разработана и утверждена в структуре Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад №1 «Солнышко»» в соответствии с основными нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года – ООН 1990.
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный Закон от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка».
- Приказ Министерства образования и науки от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее — ФГОС ДО).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31.07.2020г. №373.
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2.
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28.
- На основании Устава муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад №1 «Солнышко»».

За основу Рабочей Программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Она не противоречит с задачами образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Рабочая Программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению - «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, которые способствуют:

- правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
- развитию равновесия,
- координации движения крупной и мелкой моторики обеих рук,
- правильному выполнению основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладение подвижными играми с правилами,
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере,
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Общий объем Программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников от 2 до 7 лет, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность. Программа реализуется **на государственном языке** Российской Федерации. Программа рассчитана на один учебный год, который длится с 1 сентября по 31 мая.

### **1.1.1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Цель:* формирование интереса и ценностного отношения к физической культуре, гармоничное физическое развитие.

*Задачи:*

1) Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- повышение работоспособности и закаливание.

2) Образовательные:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

3) Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

### **1.1.2 ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ**

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.).

Развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей. В Программе комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка от рождения до школы.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания.

Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).

Главный критерий отбора Программного материала — его воспитательная ценность, высокий художественный уровень используемых произведений культуры (классической и народной — как отечественной, так и зарубежной), возможность развития всесторонних способностей ребенка на каждом этапе дошкольного детства (Е. А. Флерина, Н. П. Сакулина, Н. А. Ветлугина, Н. С. Карпинская).

Таким образом, данная Рабочая Программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников; строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение Программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

#### **Методы физического развития:**

- Наглядные:

1. наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
  2. наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
  3. тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
- Словесные:
    1. объяснения, пояснения, указания;
    2. подача команд, распоряжений, сигналов;
    3. вопросы к детям;
    4. образный сюжетный рассказ, беседа;
    5. словесная инструкция.
  - Практические:
    1. повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме;
    2. проведение упражнений в соревновательной форме.

### 1.1.3 ВОЗРАСТНЫЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.

<p>Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей 2-7 лет</p>	<p>У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.</p> <p>Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.</p>
---	---

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов

действия с различными предметами).

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

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

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

## **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **1.2.1. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной Программы дошкольного образования**

Целевые ориентиры Программы базируются на примерной Программе «От рождения до школы», ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к Программе. В Программе, согласно ФГОС ДО, целевые ориентиры даются для детей на этапе завершения дошкольного образования.

Одним из важнейших факторов, определяющих мотивированную деятельность взрослых (родителей и педагогов), направленную на развитие ребенка, являются нормы целевого характера, определяющие ожидания в сфере развития ребенка. При этом, ребенок должен рассматриваться не как «объект» наблюдения, а как развивающаяся личность, на развитие которой может благотворно повлиять взрослый в соответствии с сознательно поставленными целями. Таким образом, предпосылки гуманистического подхода должны быть заложены изначально - через обобщенный образ личности ребенка, задаваемый адекватной системой норм развития. Сбор информации, оценку развития ребенка, и проектирование образовательного процесса на основании полученных выводов проводится

посредством наблюдения за ребенком в естественных ситуациях. Таким образом, сама деятельность детей в заданных образовательных условиях дает педагогу и родителям возможность непосредственно, через обычное наблюдение получать представление об их развитии в отношении к психолого-педагогической нормативной картине. При этом, наблюдаемые и фиксируемые тем, или иным образом функциональные приобретения ребенка не рассматриваются как самоцель, а лишь как средство развития его самоопределяющейся в человеческой культуре и социуме личности.

**Специфика дошкольного детства** и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу дошкольного образования.

*Целевые ориентиры:*

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования.

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

- Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.
- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте (2-3 года):**

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
  - Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
  - Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.
  - Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
  - С пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.
  - Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).
  - У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
- Обследование детей проводится 2 раза в год: в октябре, апреле, по необходимости - промежуточное исследование.

#### **К концу года дети 3 – 4 лет могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

#### **К концу года дети 4 – 5 лет могут:**

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.;

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;  
Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);  
Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;  
Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево;  
Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону;  
Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;  
Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**К концу года дети 5 – 6 лет могут:**

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.  
Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.  
Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую скакалку.  
Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.  
Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.  
Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.  
Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.  
Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания  
Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.  
Кататься на самокате.  
Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.  
Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

**К концу года дети 6 – 7 лет могут:**

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);  
Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.  
Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.  
Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

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

Сохранять правильную осанку.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### 1.2.2 Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов (мониторинговые условия)

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится 2 раза в год (начальная диагностика – 3-4 неделя сентября, итоговая диагностика – 3-4 неделя апреля).

Одежда дошкольников во время проведения обследования должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию совместно с воспитателем. Все данные обследования заносятся в индивидуальную диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

Программа физического обследования дошкольников характеризует **развитие физических качеств (уровень физической подготовленности):**

- скоростно-силовые качества: подъем туловища в сед, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, прыжок в длину с места.
- быстрота, координация движений: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3x10 м;
- выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150 м (в зависимости от возраста детей);
- гибкости: наклон туловища вперед на скамейке.

Особенностью данного педагогического опыта является то, что оценивать результаты работы педагога и воспитанника предлагается относительно прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающегося.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм имеют средний уровень физической подготовленности; выше ориентировочных показателей - высокий уровень физической подготовленности. Если из предложенных тестов, ребёнок имеет показатели ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

### Мониторинг физической подготовленности(физических качеств)

Критерии оценки сформированности основных движений у ребенка 2-3 лет	Уровень сформированности движений
Выполняет движения совместно с другими детьми	
Владеет навыками ходьбы в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук	
Умеет ходить с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10–15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5–2	

м), и вниз до конца	
Владеет навыками перешагивания через веревку (палку), приподнятую над полом на 5–10 см	
Выполняет подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см) и спуск с него	
Владеет навыками катания мяча (диаметр 25 см) вперед из исходного положения сидя, стоя	
Выполняет бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–80 см	
Владеет навыками пролезания в обруч (диаметр 45 см)	
Умеет влезть на стремянку (высота 1 м) и слезть с нее	
Выполняет перелезание через бревно (диаметр 15–20 см)	

**При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.**

- *Навык сформирован* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение (2 балла).
- *Навык в стадии формирования* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью (1 балл).
- *Навык не сформирован* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение (0 баллов)

## **Определение уровня сформированности быстроты**

### **1. Бег на дистанцию 30 метров**

#### **Оборудование.**

На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

#### **Методика обследования**

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы.

Проводится комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

Инструктор обращается к детям: «Хотите порисовать? Но у вас нет ни мела, ни кистей. Вам помогут рисовать ваши части тела».

1. «Рисуем головой».

И. п. (исходное положение) - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую.

2. «Рисуем локтями».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 – круговые движения локтями вперед (4 раза); 2–4 – круговые движения назад (4 раза).

3. «Рисуем туловищем».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону (3 раза), в правую сторону (3 раза).

4. «Рисуем коленом».

И. п. – одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 —вернуться в исходное положение (3 раза).

5. «Рисуем стопой».

И. п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 раза).

Детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представь, что ты – самое быстрое животное»). Инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух мальчиков или двух девочек. Остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке. На старте ребенок принимает удобную ему позу. Воспитатель, стоя рядом с детьми, подает команды: «Внимание!» – и поднимает флажок, «Марш» – и одновременно опускает флажок. Инструктор включает секундомер с началом движения ребенка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в минутах.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;
- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);
- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

### **Скоростно-силовые качества**

#### **2. Прыжок в длину с места**

##### **Оборудование.**

В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м.

##### **Методика обследования**

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Педагог выполняет с детьми имитационное упражнение «Лыжник»:

«Надели одну лыжу, другую (стопы стоят параллельно на расстоянии 15 см); взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях) и поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад); приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед) и прыжок (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди)».

Предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки.

Инструктор по физической культуре, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками – количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см.

Качественные показатели прыжка в длину с места:

1) исходное положение:

- ноги стоят параллельно, на ширине ступни;

- полуприсед с наклоном туловища;
  - руки слегка отодвинуты назад;
- 2) толчок:
- двумя ногами одновременно;
  - выпрямление ног;
  - резкий мах руками вперед-вверх;
- 3) полет:
- руки вперед-вверх;
  - туловище согнуто, голова вперед;
  - вынос полусогнутых ног вперед;
- 4) приземление:
- одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
  - колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
  - руки движутся свободно вперед – в стороны;
  - сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень — соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Ниже среднего — соответствие двум показателям.

### 3. Прыжок в высоту с места

Предварительная работа.

В физкультурном зале готовится измерительная лента.

#### Методика обследования.

С целью предупреждения травм используются физические упражнения – прыжки. У детей педагог спрашивает: «Какое животное самое прыгучее?» (Кенгуру)

Ребенку предлагают достать рукой предмет, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на пояс ребенка, другой конец в обойме на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из обоймы. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: высота подскока в см.

Качественные показатели прыжка в высоту с места:

а) Исходное положение:

- ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
- полуприсед;
- руки слегка отодвинуты назад.

б) Толчок:

- двумя ногами одновременно;
- выпрямление ног;
- резкий мах руками вперед-вверх.

в) Полет:

- руки вперед-вверх;
- туловище выпрямлено;
- выпрямление ног и движение вверх.

г) Приземление:

- одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;

- руки движутся свободно вперед-вниз;
- сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

#### **4. Бросок набивного мяча**

##### **Оборудование.**

В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (метки через 50 см на дистанции 5 м). В конце линии ставится яркая стойка. Готовятся 3 набивных (медицинских) мяча весом 1000 г.

##### **Методика проведения.**

С целью предупреждения травм в разминке используются физические упражнения, разогревающие мышцы плечевого пояса. В вводную часть разминки включены отжимания от пола: для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях ногах. Ребенок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Инструктор предлагает ему бросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из положения ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска в см.

Качественные показатели бросания набивного мяча:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;
- прямые руки держат мяч за головой;

2) замах:

- отведение рук с мячом как можно дальше;

3) бросок:

- резким движением рук бросок мяча вдаль;
- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям из любых трех критериев.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие только двум показателям.

#### **5. Метание мешочка с песком**

##### **Оборудование.**

На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г).

##### **Методика проведения.**

Выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Инструктор осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см.

Качественные критерии и показатели метания:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок;

- правая рука с предметом на уровне груди;

2) замах:

- поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела;
- одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз – в сторону;
- перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх;

3) бросок:

- продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;
- хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх;
- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

### **6. Определение уровня сформированности гибкости.**

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев.

Дается две попытки.

Количественный показатель гибкости: величина наклона в см, если она ниже нулевой отметки, то оценивается со знаком «+», если выше ее, то со знаком «-».

Качественные показатели:

а) Исходное положение:

- ноги на расстоянии 8-10 см, руки опущены

б) Наклон:

- наклон туловища вперед, ноги не согнуты, руки и пальцы выпрямлены.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

### **7. Выносливость.**

#### **Оборудование.**

Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м).

#### **Методика проведения.**

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь;
- вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);
- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

## **8. Ловкость.**

### **Оборудование.**

На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

### **Методика проведения.**

Инструктор дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри, быстрый вынос бедра маховой ноги;
- прямолинейность, ритмичность бега;
- точность движения (бег без задевания кеглей).

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

## **9. Оценка функции равновесия.**

### **Предварительная работа.**

Готовится секундомер и протокол

### **Методика обследования.**

Инструктор предлагает детям игровое задание: изобразить «цаплю» - И.п.: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть, приставить стопой к колену и отвести под углом 90°. Затем инструктор предупреждает, что если кто-нибудь сойдет с места, то выйдет из игры.

Количественный показатель: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

а) Туловище держит прямо, смотрит вперед.

б) Руки на поясе.

в) Нога согнута в колене под углом 90°, отведена в сторону и приставлена стопой к колену.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

## **10. Оценка координации движений.**

### **Оборудование.**

Мячи (диаметр 20 см).

### **Методика проведения**

Инструктор предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов (мальчики—35–40, девочки—35–40).

Качественные показатели:

- ноги на ширине плеч, смотрит перед собой;
- руки с мячом перед грудью, локти в стороны, вниз;
- бросок мяча вверх над головой;
- ловля мяча согнутыми в локтях руками у груди.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота Бег на 30 м	М	11,9-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Скоростно-силовые качества(см) 1.Прыжок в длину с места.	М	47,0-	53,5-	81,2-	86,3-	94,0-
	Д	67,5	76,6	102,4	108,7	122,4
2.Прыжок в высоту с места.	М	-	-	20,2-25,8	21,1-26,9	23,8-30,2
	Д	-	-	20,4-25,6	20,9-27,1	22,9-29,1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя.	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	Д	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-4,7	4,0-6,8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой.	М	2,0-3,0	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-4,2	4,2-6,8
	Д	1,3-1,9	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Гибкость(см) Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1-4	2-7	3-6	-
	Д	-	3-7	4-8	4-8	-
Выносливость Бег на: 90 м	М+Д	-	-	30,6-25,0	-	-
120 м		-	-	-	35,7-29,2	-
150 м		-	-	-	-	41,2-33,6
Подъем туловища в сед (за 30 сек)	М	-	6-8	9-11	10-12	12-14
	Д	-	4-6	7-9	8-10	9-12
Ловкость (сек.) Бег на 10 м между предметами	М	-	8,5-8,0	7,2-5,0	5,0-1,5	-
	Д	-	9,5-9,0	8,0-7,0	6,0-5,0	-
Статическое равновесие (сек.) Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3,3-5,1	7,0-1,8	40-60	-
	Д	-	5,2-8,1	9,4-14,2	50-60	-

### Темпы прироста физических качеств

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым.

$$100(V2 - V1)$$

$$W =$$

$$\frac{1}{2} (V1+V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание Программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Целостность педагогического процесса в ДОУ обеспечивается реализацией Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой в соответствии с ФГОС воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- ✓ социально-коммуникативное развитие;
- ✓ познавательное развитие;
- ✓ речевое развитие;
- ✓ художественно - эстетическое развитие;
- ✓ физическое развитие.

## **2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

Для успешной организации образовательного процесса с дошкольниками по физической культуре, необходимо придерживаться следующих целей и задач.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Физическая культура.**

**ЦЕЛЬ:** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **Развивающие:**

- развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

#### **Образовательные:**

- обеспечить гармоничное физическое развитие дошкольников;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

### **Содержание психолого-педагогической работы.**

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

#### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

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

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

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

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

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

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

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

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

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

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

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

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

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

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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

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

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

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

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

## **Физическая культура**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Подвижные игры.**

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

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

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### **Подвижные игры.**

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

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

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

### **Подвижные игры.**

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

### **Подвижные игры.**

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

## **Подвижные игры.**

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

## **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

#### **Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры**

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

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

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

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

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

#### **Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные игры и упражнения**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

### **Подвижные игры**

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

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

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и

налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь

спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

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

#### **Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

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

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

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

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Прелезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка,

с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

**Прогибаться, лежа на животе.** Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и

разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным душком шагом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку

двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### Подвижные игры

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

## 2.2. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Формы реализации содержания образовательной области «Физическое развитие»

Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
Утренняя гимнастика; физкультурные занятия; гимнастика после сна; индивидуальная работа по развитию движений; физкультминутки, день здоровья; двигательные паузы; беседы и рассматривание иллюстраций о пользе физических упражнений и видах спорта; спортивные праздники и развлечения; туризм; подвижные игры; рассматривание иллюстраций, просмотр видеоматериалов; беседы о личной гигиене, устройстве организма и его функционировании; профессиях врачей; игровые ситуации, их моделирование; чтение литературы; просмотр фильмов о ЗОЖ; составление рассказов; Международный день здоровья; игровые массажи, оздоровительные и закаливающие мероприятия	Двигательная активность на прогулке и в группе; самостоятельная двигательная деятельность с использованием спортивного оборудования; рассматривание иллюстраций, отражающих виды спорта; рисунки детей о спорте. Рассматривание иллюстраций о ЗОЖ, сюжетно-ролевые игры «Больница», «Поликлиника»; настольно-печатные и дидактические игры (например, «Что есть у куклы», «Полезная и вредная еда» и т.д.); выполнение правил личной гигиены.

### Проектирование образовательного процесса

1 половина дня	2 половина дня
Младшие, средние группы	

Прием на воздухе в теплое время года; утрення гимнастика, подвижные игры, гигиенические процедуры, закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, по сезону – на прогулке, воздушные ванны); физкультминутки на занятиях, НОД по физической культуре, двигательная активность на прогулке	Гимнастика после сна, закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне), досуги, игры, развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, индивидуальная работа по развитию ОВД, прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)
Старшая, подготовительная группы	
Прием на воздухе в теплое время года, утрення гимнастика, подвижная игра, гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта), закаливание в повседневной жизни и специальные виды закаливания, физкультминутки на занятиях, двигательная активность на прогулке, НОД по физической культуре и занятия по ритмике	Гимнастика после сна, закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком), досуги, игры, развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, индивидуальная работа по развитию ОВД, прогулка (индивидуальная работа по развитию движений), факультативные занятия

### 2.3 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Для реализации физического развития детей с целью расширения и углубления содержания образования в образовательной области «Физическое развитие» привлечен образовательный и воспитательный потенциал программы «Здоровый ребенок», которая позволяет решать следующие задачи:

- Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- Содействие развитию двигательных способностей;
- Воспитание положительных морально-волевых качеств;
- Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий ДООУ включает в себя следующие направления:

#### ***I. Оздоровительная и профилактическая работа:***

- ✓ медицинские профилактические мероприятия,
- ✓ организация рационального питания,
- ✓ психолого-педагогические профилактические мероприятия,
- ✓ медико-педагогический контроль.

#### ***II. Содействие совершенствованию физического воспитания:***

- ✓ рациональная организация режима двигательной активности,
- ✓ взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,
- ✓ развитие развивающей предметно-пространственной среды.

#### ***III. Комплексное закаливание.***

Общеукрепляющие мероприятия - воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность.

Систему физкультурно-оздоровительной работы реализует ряд сотрудников ДООУ:

- ✓ заведующий;

- ✓ старший воспитатель;
- ✓ медицинская сестра;
- ✓ педагог-психолог;
- ✓ инструктор по физкультуре;
- ✓ воспитатели;

Также активно привлекаются родители воспитанников ДООУ и социальные партнеры. Во всех возрастных группах применяются лечебно – профилактические процедуры: витаминотерапия, рефлексотерапия, интересные формы закаливания: воздушные, водные, обтирание сухой рукавичкой при стабильном температурном режиме в группах и др.

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре ДООУ реализуется через несколько направлений:

- Работа с детьми.
- Взаимодействие с педагогами ДООУ.
- Взаимодействие с родителями.
- Взаимодействие с социумом.
- Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы. Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,
- непосредственно образовательная деятельность (занятия физической культурой),
- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

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 дня дошкольного учреждения. Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 в старших группах одно занятие проводится на улице круглогодично. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе. НОД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

### Система физкультурно-оздоровительной работы

Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
Мониторинг			
Определение уровня физической подготовленности детей	все группы	2 раза в год (октябрь, апрель)	старшая медсестра, инстр.пофиз.культуре, воспитатели
Диспансеризация	все группы	1 раз в год	старшая медсестра
Профилактические мероприятия			
Витаминотерапия	все группы	ежедневно	старшая медсестра
Профилактика гриппа	все группы	осень, весна	старшая медсестра,

			воспитатели
Профилактика простудных заболеваний	все группы	ежедневно	старшая медсестра, воспитатели
Кварцевание групп, чесночный фон	все группы	В период карантина	старшая медсестра
Полоскание горла водой комнатной температуры	со старшей группы	ежедневно, после обеда	воспитатели
Нетрадиционные формы оздоровления			
Воздушные ванны	все группы	ежедневно	воспитатели
Босохождение по массажным коврикам	все группы	ежедневно	воспитатели
Корректирующая гимнастика	со ср. группы	2 раза в неделю	инстр. по физ. культуре
Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности	все группы	ежедневно	воспитатели
Занятия, знакомящие детей с организмом человека	со старшей группы	1 раз в месяц	воспитатели
Двигательная деятельность			
Утренняя и бодрящая гимнастика после сна	все группы	ежедневно	воспитатели, инстр. по физ. культуре
Физическая культура	все группы	3 раза в неделю	воспитатели, инстр. по физ. культуре
Музыкально-ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	муз. руководитель
Спортивная секция по развитию физических качеств детей	старший возраст	1 раз в неделю	инстр. по физ. культуре
Подвижные игры на улице и в группе	все группы	ежедневно	воспитатели
Спортивный праздник	все группы	ежегодно, февраль	инстр. по физ. культуре
Развлекательные спортивные мероприятия в период выхода детей из полярной ночи	все группы	ежегодно, январь	инстр. по физ. культуре, муз. руководитель
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	все группы	ежедневно	воспитатели
Работа с педагогами			
Итоги оздоровительной работы	все группы	ежегодно, май	старшая медсестра
Оформление «паспорта здоровья»	все группы	ежемесячно	воспитатели
Контроль за физическим развитием и здоровьем детей - соблюдение инструкций по охране здоровья	все группы	согласно годового плана работы ДОУ	Заведующая старший воспитатель, старшая

			медсестра
Анализ пропусков ребенком детского сада по болезни	все группы	декабрь, март, июнь, сентябрь	старший воспитатель, старшая медсестра
Организация зимних каникул	все группы	с 24.12. - 15.01. ежегодно	муз. руководитель, инстр. по физ.культуре, воспитатели

### Система закаливающих мероприятий в течение дня

Мероприятия	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготови т.группа
Прием детей на воздухе	С мая по сентябрь при благоприятных условиях погоды				
Утренняя зарядка	В группе	В теплое время года - на улице в облегченной одежде. В холодное время года - в зале в спортивной форме.			
Воздушно-температурный режим	В группе + 20 В спальне + 18		В группе + 18 В спальне +16-17	В группе + 18 В спальне +16-17	В группе + 18 В спальне +16-17
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	5 раз в день (согласно графика)				
Одежда детей в группе	Облегченная одежда в зависимости от комнатной температуры				
Сон дневной	В хорошо проветренном помещении				
Гимнастика пробуждения	Коррекционная и дыхательная гимнастики, ходьба по ребристым дорожкам				
Занятия по физической культуре	2 раза в неделю в группе	3 раза в неделю в помещении		2 – в помещении, 1-на улице	
Прогулки		До – 15 в безветренную погоду		До -20 в безветренную погоду	

## 2.4. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ С ОВЗ

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

Основная цель данной образовательной области в работе с детьми с ОВЗ – совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно - пространственной координации.

В режиме предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача – стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построения и перестроения; различные виды ходьбы и бега, лазание, ползание, метание, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В процессе работы с детьми используются физкультминутки, динамические паузы. В свободное время дети принимают участие в физкультурно-массовых мероприятиях, интеграционных спортивных праздниках, досугах.

Одной из важных форм работы с детьми с ОВЗ по физическому развитию является развитие психомоторных функций:

- Развитие моторики глаз
- Развитие межполушарного взаимодействия (кинезиология)
- Развитие вестибулярной системы
- Фитбол – гимнастика
- Пространственная организация
- Речедвигательная ритмика
- Дыхательно - звуковая гимнастика
- Фонетическая ритмика

Развитие произвольных механизмов деятельности.

Для детей с ОВЗ применение здоровьесберегающих технологий является наиболее эффективным средством коррекции, помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении нарушений развития и общего оздоровления детей.

Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и элементы игротерапии), коммуникативные игры, самомассаж.
3. Коррекционные технологии: элементы арттерапии, сказкотерапии, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика.

Применение в работе данных здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса.

В ходе коррекционно-развивающей работы реализуются следующие цели и задачи:

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств, для жизни и здоровья человека.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- Знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Формирование физических навыков:**

- Формировать правильную осанку.
- Развивать пространственную ориентировку во всех видах двигательной деятельности.
- Развивать вестибулярную систему.
- Развивать моторику глаз, пальцев рук, речевого аппарата.
- Развивать произвольные механизмы деятельности.
- Развивать координацию движений через разные виды упражнений.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной деятельности.

**Формирование навыков подвижной игры.**

- Развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Развитие произвольных механизмов деятельности - приучать к выполнению действий по сигналу.

Инструктор по физической культуре проводит педагогическую диагностику, развивает двигательную активность с помощью подвижных игр разной сложности, совершенствует моторные навыки, формирует игровые навыки.

## **2.5. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ СПОСОБСТВУЕТ ВКЛЮЧЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ В ПРОЦЕСС ОЗНАКОМЛЕНИЯ С РЕГИОНАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ.**

**Основной целью** работы является формирование целостных представлений о родном крае через решение следующих задач:

- элементарное представление о родном городе (название, символика);
- воспитание любви к родному дому, семье, уважения к родителям и их труду;
- формирование и развитие познавательного интереса к народному творчеству и миру ремесел в родном городе (районе, селе);
- формирование элементарных представлений о животном и растительном мире родного края.

**Принципы работы:**

- Системность и непрерывность.
- Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.

- Свобода индивидуального личностного развития.
- Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.
- Принцип регионализации (учет специфики региона).

Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, дидактические игры, слушание музыки, наблюдения в природе, чтение детской литературы, знакомство с народно-прикладным искусством и др.

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
<b>социально-коммуникативное развитие</b>	Использовать знания о родном крае в игровой деятельности. Вызывать интерес и уважительное отношение к культуре и традициям Мурманской области, стремление сохранять национальные ценности.
<b>Познавательное развитие</b>	Формировать представления о традиционной культуре родного края через ознакомление с природой
<b>Речевое развитие</b>	Развивать речь, мышление, первичное восприятие диалектной речи через знакомство с культурой Мурманской области.
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	Приобщать детей младшего дошкольного возраста к музыкальному творчеству родного края; воспитывать любовь в родной земле через слушание музыки, разучивание песен, хороводов, традиций Мурманской области.
<b>Физическое развитие</b>	Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Мурманской области.

## **2.6. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта.

Условия реализации Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации Программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Предметно-развивающая среда во второй младшей группе содержательно-насыщенна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна.

### **Психолого-педагогические условия реализации программы**

Для качественного образовательного процесса обеспечиваются следующие психолого-педагогические условия, включающие:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

### **Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:**

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребёнком;
- уважительное отношение к каждому ребёнку, к его чувствам и потребностям;

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
  - развитие умения детей работать в группе сверстников;
- 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:
- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
  - организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
  - поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
  - оценку индивидуального развития детей;
- 5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**Модель воспитательно-образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учётом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей:**

*педагогический процесс* – это сборная модель, которая *включает*:

- организованную образовательную деятельность (занятия),
- совместную деятельность,
- создание условия для самостоятельной деятельности детей;

*индивидуально-дифференцированный подход* к детям;

*интеграция* образовательного содержания;

педагогический процесс основан на использовании *наглядно-практических методов* деятельности;

*обучение* проходит в *увлекательной форме*: проблемно-игровой на основе познавательно – творческой деятельности;

*назначение* организованной образовательной деятельности:

- в систематизации, углублении, обобщении личного опыта ребёнка,
- в освоении новых способов действий,
- в осознании связей и зависимостей;

составлен *учебный план*;

1) предусмотрена *гибкая, вариативная сетка* организованной образовательной деятельности, соответственно учебному плану в соответствии с требованиями программы «От рождения до школы»»;

2) определена *учебная нагрузка*, соответствующая требованиям *Сан Пин*;

*педагогическая технология* педагогического процесса имеет творческий характер, воспитатели имеют право определять конкретное содержание воспитательно-образовательной работы и способ организации детской деятельности;

3) организована *предметно-развивающая среда* с учётом возрастных особенностей и интересов детей, где предусмотрены *центры детской занятости*:

- центр науки (уголки природы и детского экспериментирования),
- центр строительно-конструктивных игр,
- центр искусства (материалы для изобразительности и конструирования, театральные игры)
- математический центр (занимательные игры, математические, дидактические игры),
- центр грамотности (игры и оборудование для развития речи и подготовки к освоению грамоты, книжный уголок)
- центр сюжетно-ролевой игры;
- центр художественно-театральной деятельности;

*Основные характеристики развивающей среды:*

- комфортность,
- безопасность,
- обеспечение сенсорными впечатлениями,
- обеспечение самостоятельной, индивидуальной деятельности,
- игровые зоны для мальчиков и девочек;

*Взаимодействие ДОУ с родителями;*

*Установление социального партнёрства*

## 2.7. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ.

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
<b>Физическое развитие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями.</li> <li>----- Ознакомление родителей с результатами.</li> <li>- Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.</li> <li>- Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.</li> <li>- Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Зоны физической активности,</li> <li>○ Закаливающие процедуры,</li> <li>○ Оздоровительные мероприятия и т.п.</li> </ul> </li> <li>- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.</li> <li>- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</li> <li>- Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.</li> <li>- Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.</li> <li>- Ознакомление родителей с нетрадиционными методами</li> </ul>

оздоровления детского организма.

- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
- Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с медицинскими учреждениями.
- Организация консультативного пункта для родителей в ДОО для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
- Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОО.
- Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с СОШ № 125 и участием медицинских работников.
- Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
- Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.
- Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований.
- Отслеживание динамики развития детей.
- Определение и использование здоровьесберегающих технологий.
- Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОО, способствующего укреплению семьи.

## ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Работа с родителями	Месяц
1. Родительское собрание «Задачи физического воспитания детей на 2024-2025 гг.».	Сентябрь
1. Консультация «Необходимость спортивной одежды на занятиях по физкультуре».	Октябрь
2. Физкультурное развлечение совместно с родителями к 10-летию спортивного комплекса ГТО «Спорт – основа здоровья».	
1. Консультация по теме: «Физическое воспитание в семье».	Ноябрь
1. Консультация «Активный отдых зимой».	Декабрь
1. Консультация «Польза утренней гимнастики и закаливающих процедур».	Январь
2. Физкультурное развлечение «Зимние виды спорта».	
1. Консультации по теме: «Профилактика плоскостопия».	Февраль
1. Консультация «Каким бывает активный отдых».	Март
2. Конкурсная программа «Ой, мамочки!».	
1. Беседа «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ?».	Апрель
1. Консультация «Чем занять ребенка летом».	Май
2. Военно-патриотическая игра «Зарница»	
Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

### 3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение методической литературой.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятия.

### 3.2. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РП

Задачи образовательных областей	Развивающая среда	
	Пространственная	Предметная
<b>Физическое направление развития</b>		
<p>1. Развитие физических качеств.</p> <p>2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</p> <p>3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</p> <p>5. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.</p> <p>6. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.</p>	<p style="text-align: center;">Физкультурный зал</p> <p>Спортивная площадка физического развития двигательной активности</p>	<p>Бубен, канат, кегли, корзины для хранения спортивного инвентаря, маты гимнастические, мешочки, мячи резиновые разного диаметра, обручи разного диаметра, палки гимнастические, скакалки, скамейка гимнастическая, стойка для спортивного инвентаря, тоннели, тренажёры, фитболы, шведская стенка, кубки маленькие и средние, аудио – сборники с музыкальными произведениями, лыжи, самокаты, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка, гантели.</p>

### 3.3. РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ.

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

#### Режим двигательной активности детей в течение дня и недели в процессе совместной деятельности детей и взрослых

Вид и форма двигательной активности	Продолжительность двигательной активности, мин (день/неделя)				
	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
НОД по физической культуре	10 / 20	15 / 45	20 / 60	25 / 75	30 / 90
	2 раза в неделю	3 раза в неделю		3 раза в неделю (из них одно занятие в бассейне, одно- на улице )	
Утренняя гимнастика (ежедневно в группах или в спортивном зале. В теплое время года - на улице)	4 – 5 / 25	5 – 7 / 35	6 – 8 / 40	8 – 10 / 50	10 / 50
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	2 / 10	2 / 10	3 – 5 / 30	5 – 7 / 50	5 – 7 / 70
Физкультминутка (Ежедневно, по	2 / 20	2 / 22	3 / 33	3 / 45	3 / 45

мере необходимости, в зависимости от состояния здоровья детей)					
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	5 – 7 / 35	7 – 10 / 50	10 – 15 / 75	10 – 15 / 75	10 – 15 / 75
Подвижные игры и физические упражнения в группе (ежедневно утром и вечером по 1 – 2 игре)	5 – 7 / 35	7 – 10 / 50	7 – 10 / 50	10 – 15 / 75	10 – 15 / 75
Индивидуальная работа по освоению ОВД (ежедневно вечером или во время прогулки)	—	5 – 8 / 40	5 – 8 / 40	8 – 10 / 50	8 – 10 / 50
Упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия	3 – 5 / 25	3 – 5 / 25	8 – 10 / 50	10 – 12 / 60	10 – 12 / 60
Оздоровительный бег	—	—	—	3 – 7	8 – 10
				1 раз в неделю по 5 – 7 детей во время утренней прогулки с учетом погодных условий	
Целевые прогулки	—	10-15 (1 раз в 2 недели)	15-20 (1 раз в неделю)	25- 30 (1 раз в неделю)	25-30 (1 раз в неделю)
Спортивные	—	—	20 – 30	30 – 40	30 – 40

праздники			2 раза в год на открытом воздухе или в зале		
Дни здоровья	1 раз в квартал				
Каникулы.	Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками.				
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно (в группе и на прогулке) под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья				
Итого в день (не входит время каникул, самостоятельная двигательная деятельность, коррекционные занятия со специалистом)	38 мин	47 мин	79 мин	117 мин (1 час 57 мин.)	130 мин (2 час 10 мин.)
Итого в неделю	2 часа 50 мин	4 часа 59 мин	5 часа 26 мин	9 часа 52 мин	10 часа 15 мин

### 3.4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ООП ДО

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Организованная образовательная деятельность	3 час/нед	3 час/нед	6 час/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Подвижные игры на прогулке	5-10 мин	10-15 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	5-10 мин	10-15 мин	10-15 мин

ОД по физической культуре	10-15 мин	15-20 мин	25-30 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз/мес	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	30 мин 2 раза/год	40 мин 2 раза/год	60-90 мин 2 раза/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	10-15 мин	10-15 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	Ежедневно

### 3.5 МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ВОСПИТАННИКАМИ

#### Система физкультурно-оздоровительной работы

Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
Мониторинг			
Определение уровня физической подготовленности детей	все группы	2 раза в год (октябрь, апрель)	старшая медсестра, инстр. по физ. культуре, воспитатели
Диспансеризация	все группы	1 раз в год	старшая медсестра
Профилактические мероприятия			
Витаминотерапия	все группы	ежедневно	старшая медсестра
Профилактика гриппа	все группы	осень, весна	старшая медсестра, воспитатели
Профилактика простудных заболеваний	все группы	ежедневно	старшая медсестра, воспитатели
Кварцевание групп, чесночный фон	все группы	В период карантина	старшая медсестра
Полоскание горла водой комнатной температуры	со старшей группы	ежедневно, после обеда	воспитатели
Нетрадиционные формы оздоровления			

Воздушные ванны	все группы	ежедневно	воспитатели
Босохождение по массажным коврикам	все группы	ежедневно	воспитатели
Корригирующая гимнастика	со ср. группы	2 раза в неделю	инстр. по физ. культуре
Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности	все группы	ежедневно	воспитатели
Занятия, знакомящие детей с организмом человека	со старшей группы	1 раз в месяц	воспитатели
Двигательная деятельность			
Утренняя и бодрящая гимнастика после сна	все группы	ежедневно	воспитатели, инстр. по физ. культуре
Физическая культура	все группы	3 раза в неделю	воспитатели, инстр. по физ. культуре
Музыкально-ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	муз.руководитель
Спортивная секция по развитию физических качеств детей	старший возраст	1 раз в неделю	инстр. по физ. культуре
Подвижные игры на улице и в группе	все группы	ежедневно	воспитатели
Спортивный праздник	все группы	ежегодно, февраль	инстр. по физ. культуре
Развлекательные спортивные мероприятия в период выхода детей из полярной ночи	все группы	ежегодно, январь	инстр. по физ. культуре, муз. руководитель
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	все группы	ежедневно	воспитатели
Работа с педагогами			
Итоги оздоровительной работы	все группы	ежегодно, май	старшая медсестра
Оформление «паспорта здоровья»	все группы	ежемесячно	воспитатели
Контроль за физическим развитием и здоровьем детей - соблюдение инструкций по охране здоровья	все группы	согласно годового плана работы ДОУ	Заведующая старший воспитатель, старшая медсестра
Анализ пропусков ребенком детского сада по болезни	все группы	декабрь, март, июнь, сентябрь	старший воспитатель, старшая медсестра

Организация зимних каникул	все группы	с 24.12. - 15.01. ежегодно	муз.руководитель, инстр. по физ. культуре, воспитатели
----------------------------	------------	-------------------------------	--

**Объем нагрузки.**

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Младшая группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед	5 час/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин	4-6 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин				
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	4-8 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	6-10 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин	10-15 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин

Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	4-6 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	10-15 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г		
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель				
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

### **Культурно-досуговая деятельность**

В соответствии с требованиями Стандарта, в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. Развлечения и досуги детей по физической культуре организуются 2 раза в месяц.

**Задачи:** Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

МЕСЯЦ	ГРУППЫ					
	2 младшая гр.	Средняя гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготовительная гр.	Гр. компенсир. направл.
	<b>ДОСУГ</b>					
<b>Сентябрь</b>	«Здравствуй, детский сад!» «Колобок в осеннем лесу»	«Мой веселый, звонкий мяч»		«Осенние приключения Красной шапочки»	«Большие деревья»	«Приключения Колобка в осеннем лесу»
	<b>ДОСУГ</b>					
<b>Октябрь</b>	«Веселые капустные посиделки»	«Мы растем здоровыми»		«Веселый зоопарк»	«По дорогам осени»	«Во саду ли, в огороде»
	<b>ПРАЗДНИК</b>					
<b>Ноябрь</b>	-	«Спорт – это сила и здоровье»		-	«Я хочу здоровым быть»	«Осенние краски природы»
	<b>ДОСУГ</b>					
	«Весёлый мяч»	«Русские народные игры»		«Не болейка»	«Тропа здоровья»	«Игры с Фиксиками»
	<b>ДОСУГ</b>					
<b>Декабрь</b>	«Приключения снеговика в зимнем лесу»	«Новый Год у ворот»		«В гости к Ёети»	«Народные игры зимой»	«В гостях у снеговика»
	<b>ДОСУГ</b>					
<b>Январь</b>	«Путешествие в зимний лес»	«Нам не страшен мороз»»		«Зимний стадион»	«Зимняя олимпиада»	«Нам морозы не страшны»
	<b>ДОСУГ</b>					
<b>Февраль</b>	«Юный солдат»	«Будем в армии служить!»		«Наши смелые ребята»	«Школа молодого бойца»	«Будущие защитники»
	<b>ДОСУГ</b>					
<b>Март</b>	«Время подвижных игр»	«Пришла весна!»		«Путешествие в страну Здоровья»	«А ну-ка, девочки!»	«Игрушки любят спорт»
	<b>ПРАЗДНИК</b>					

<b>Апрель</b>	«Волшебные витамины»	«Веселый космос»	«Школа космонавта»	«Школа космонавтики»	«День здоровья»
	<b>ДОСУГ</b>				
	«Вечер подвижных игр»	«Вечер подвижных игр»	«Игры для всех»	«Вечер подвижных игр»	«Вечер подвижных игр»
<b>Май</b>	<b>ДОСУГ</b>				
	«Спортивный теремок»	«Игры – забавы»	«Семейная спартакиада»	«Веселый стадион»	«Вместе весело играть»
	<b>ПРАЗДНИК</b>				
	-	- «Моя спортивная семья»	«Зарница»	«Сто затей для ста друзей»	-

### **3.6 ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Программа воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербухой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез Э. Я. Степаненкова
2. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М: Мозаика-Синтез, 2015 г.
3. Методика проведения подвижных игр. - М: Мозаика-Синтез, 2015 г.
4. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Academia, 2015. Л. И. Пензулаева
5. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2015г.
6. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа - М: МозаикаСинтез, 2015 г.
7. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М: МозаикаСинтез, 2015 г.
8. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», Н.Е.Вераксы, Т.С.Комарова, М.А.Васильева, Москва 2015 год.
9. Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2015.
10. Физическая культура в младшей (средней, старшей, подготовительной) группе детского сада. – М.: Владос, 2015. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин
11. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2015. Н.С. Голицына
12. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрепторий, 2014.
13. План работы воспитателя по физической культуре. - М.: Скрипторий 2013, 2017. Желобкович Е.Ф.
14. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М.: Скрипторий 2013, 2015. М.Д. Маханева
15. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2015. Т.С. Овчинникова
16. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
17. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.-Л.И.Пензулаева - М-Синтез 2015 г.
18. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет, 5-7 лет К.К.Утробина Москва 2005 год.
19. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении, В.Г.Алямовская, Москва 2015 год.
20. С.Я.Лайзане «Физическая литература для малышей».
21. Н.А.Корпухина «Конспекты занятий в 1 младшей группе детского сада».

## **IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **4.1. РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ.**

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В ДОУ используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум.

**Режим двигательной активности детей в течение дня и недели в процессе совместной деятельности детей и взрослых**

Вид и форма двигательной активности	Продолжительность двигательной активности, мин (день/неделя)			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подг. группа
НОД по физической культуре	15 / 45	20 / 60	25 / 75	30 / 90
	3 раза в неделю (из них одно занятие в бассейне, одно - на улице)			
Утренняя гимнастика (ежедневно в группах или в спортивном зале; в теплое время года - на улице)	5 – 7 / 35	6 – 8 / 40	8 – 10 / 50	10 / 50
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	2 / 10	3 – 5 / 30	5 – 7 / 50	5 – 7 / 70
Физкультминутка (Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от состояния здоровья детей)	2 / 22	3 / 33	3 / 45	3 / 45
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	7 – 10 / 50	10 – 15 / 75	10 – 15 / 75	10 – 15 / 75
Подвижные игры и физические упражнения в группе (ежедневно утром и вечером по 1 – 2 игре)	7 – 10 / 50	7 – 10 / 50	10 – 15 / 75	10 – 15 / 75
Индивидуальная работа по освоению ОВД (ежедневно вечером или во время прогулки)	5 – 8 / 40	5 – 8 / 40	8 – 10 / 50	8 – 10 / 50
Упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия	3 – 5 / 25	8 – 10 / 50	10 – 12 / 60	10 – 12 / 60
Оздоровительный бег	—	—	3 – 7	8 – 10
			1 раз в неделю по 5 – 7 детей во время утренней прогулки с учетом погодных условий	
Целевые прогулки	10-15 ( 1раз в 2 недели)	15-20 (1 раз в неделю)	25- 30 (1 раз в неделю)	25-30 (1 раз в неделю)
Спортивные праздники	—	20 – 30	30 – 40	30 – 40
Дни здоровья	1 раз в квартал			
Каникулы.	Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками.			
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно (в группе и на прогулке) под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья			

Итого в день (не входит время каникул, самостоятельная двигательная деятельность, коррекционные занятия со специалистом)	47 мин	79 мин	117 мин (1 час 57 мин.)	130 мин (2 час 10 мин.)
Итого в неделю	4 час 59 мин	5 час 26 мин	9 час 52 мин	10 час 15 мин

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
Проскураковой Л.В. НА 2024 – 2025 УЧ. ГОД**

ГРУППЫ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Ясельная гр.		8:50-9:00 (1 подгр) 9:10-9:20 (2 подгр)			8:50-9:00 (1 подгр) 9:10-9:20 (2 подгр)
I младшая гр.	8:50-9:00 (1 подгр) 9:10-9:20 (2 подгр)			8:50-9:00 (1 подгр) 9:10-9:20 (2 подгр)	
II младшая гр.		9:25-9:40	11:00-11:25 (улица)		9:25-9:40
Средняя гр. №1		9:45-10:05		9:45-10:05	10:50-11:10 (улица)
Средняя гр. №2	9:45-10:05		9:45-10:05	11:00-11:20 (улица)	
Старшая гр.	16:10-16:35		16:10-16:35		11:55-12:25 (улица)
Подготовит. гр.	11:00-11:30 (улица)		10:20-10:50		10:20-10:50
Группа компенсирующей направленности		10:20-10:50		10:20-10:50	11:15-11:35 (улица)

#### 4.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ООП ДО

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Организованная образовательная деятельность	3 час/нед	3 час/нед	6 час/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Подвижные игры на прогулке	5-10 мин	10-15 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	5-10 мин	10-15 мин	10-15 мин
ОД по физической культуре	10-15 мин	15-20 мин	25-30 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз/мес	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес

Спортивные праздники	30 мин 2 раза/год	40 мин 2 раза/год	60-90 мин 2 раза/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	10-15 мин	10-15 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	Ежедневно

## Годовое планирование физического развития

### Младшая группа

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная Деятельность детей	Совместная деятельность
<b>1.Основные движения:</b> ходьба; бег; бросание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; ритмические упражнения.	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая Подражательные движения	ОД по физической культуре: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместная ОД Интерактивное общение
	<b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа ОД по физической культуре на улице Подражательные движения	<b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b>	В ОД по физической культуре: -сюжетный комплекс	Игровые упражнения

<p><b>2.Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа ОД по физической культуре на улице Подражательные движения</p>	<p>-подражательный комплекс - комплекс с предметами -классический -ритмические движения Физ.минутки Динамические паузы</p> <p>ВОД по физической культуре игры большой, малой подвижности</p>	<p>Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные ОД Интерактивное общение Мастер-</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместная ОД Интерактивное общение</p>
<p><b>3.Подвижные игры</b></p>	<p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения</p>		<p>Игровые упражнения Подражательные</p>	

<p><b>4. Спортивные упражнения</b></p>	<p>Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой, малой подвижности и</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>	<p>ВОД по физической культуре игровые (подводящие) упражнения</p> <p>ОД по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры элементами спортивных упражнений</p>	<p>движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместная ОД Интерактивное общение Мастер-класс</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместная ОД Интерактивное общение</p>
<p><b>5. Спортивные игры</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые (подводящие) упражнения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений</p> <p><b>Вечерний отрезок времени,</b></p>			

<p><b>6.Активный отдых</b></p>	<p><b>включая прогулку</b> Игровые упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры</p> <p><b>Прогулка</b> Тематическая физкультурная ОД Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Динамические паузы</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники, День здоровья</p>			
------------------------------------	---	--	--	--

## Средняя группа

Разделы (задачи, блоки)	Режимные момен ты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность дете й	Совместная деятельность
<b>1. Основные движения:</b> - ходьба; бег; бросание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; ритмические упражнения.	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - игровая - полоса препятствий - музыкально-ритмическая Подражательные движения	ОД по физической культуре: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместная ОД Интерактивное общение
	<b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа ОД по физической культуре на улице Подражательные движения	<b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна - оздоровительная - коррекционная - полоса препятствий Физкультурные	В ОД по физической культуре: - сюжетный комплекс - подражательный комплекс - комплекс с предметами	Игровые упражнения Подражательные движения
<b>2. Общеразвивающие упражнения</b>				

<p><b>3.Подвижные игры</b></p>	<p>упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа ОД по физической культуре на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные</p>	<p>-классический -ритмические движения Физ.минутки Динамические паузы</p> <p>ВОД по физической культуре игры большой, малой подвижности</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные ОД Интерактивное общение Мастер-</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники</p>
--------------------------------	---	---	---	---

<p><b>4. Спортивные упражнения</b></p>	<p>упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения движения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой, малой подвижности и</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p>	<p>ВОД по физической культуре игровые (подводящие) упражнения</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместная ОД Интерактивное общение</p>
<p><b>5. Спортивные игры</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые (подводящие) упражнения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра</p>	<p>ОД по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместная ОД Интерактивное общение Мастер-класс</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры</p>

<p><b>6.Активный отдых</b></p>	<p>большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Игровые упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры</p> <p><b>Прогулка</b> Тематическая физкультурная ОД Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Динамические паузы Спортивные игры</p> <p><b>Вечерний отрезок времени,</b></p>			<p>Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместная ОД Интерактивное общение</p>
------------------------------------	---	--	--	---

	<b>включая прогулку</b> Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники, День здоровья			
--	---	--	--	--

### Старшая группа

Разделы (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная Деятельность детей	Совместная деятельность
<b>1.Основные движения:</b> -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая Подражательные движения  <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная	Од по физической культуре: - сюжетно-игровые -тематические -классические -тренирующее	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместная Од Интерактивное общение Мастер-класс

<p><b>2.Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>ситуация Индивидуальная работа ОД по физической культуре на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения Подражательные движения Утренняя гимнастика: -классические - игровые -подражательные -ритмические</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная</p>	<p>В ОД по физической культуре: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами -классический -ритмические движения Физ.минутки Динамические паузы</p> <p>ВОД по физической</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p> <p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные ОД Интерактивное общение Мастер-</p>
--	---	---	---	---

<p><b>3.Подвиж-ные игры</b></p>	<p>работа ОД по физической культуре на улице Подражательные движения</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: -оздоровительные упражнения -корректирующие упражнения -классические Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Динамические паузы</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые упражнения движения</p>	<p>культуре игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p>ВОД по физической культуре игровые (подводящие) упражнения</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместная ОД Интерактивное общение Мастер-клас</p>
<p><b>4.Спортивные упражнения</b></p>	<p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности</p>	<p>ОД по физической культуре на улице Игровые (подводящие упражнения)</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>	<p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные</p>

<p><b>5. Спортив-ные игры</b></p>	<p>Игровые упражнения Проблемная ситуация Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа Динамическая пауза</p> <p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые (подводящие) упражнения</p> <p><b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Игровые упражнения Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Индивидуальная работа</p>	<p>Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры</p>		<p>встречи. Встречи по заявкам Совместная ОД Интерактивное общение Мастер-класс</p> <p>Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместная ОД Интерактивное общение Мастер-класс</p>
<p><b>6. Активный отдых</b></p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Игровые (подводящие упражнения)</p>			

	<p>Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры</p> <p><b>Прогулка</b> Тематическая физкультурная ОД Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Динамические паузы Спортивные игры</p> <p><b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Игровые (подводящие упражнения) Игры с элементами спортивных упражнений Дидактические игры Спортивные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники, День здоровья</p>			
--	--	--	--	--

#### 4.3. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Настоящая Рабочая Программа инструктора по физической культуре разработана и утверждена в структуре Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад №1 «Солнышко»» в соответствии с основными нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года – ООН 1990.
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный Закон от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в».
- Приказ Министерства образования и науки от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее — ФГОС ДО).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31.07.2020г. №373.
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2.
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28.
- На основании Устава муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад №1 «Солнышко»» .

За основу Рабочей Программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Она не противоречит с задачами образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Рабочая Программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению - «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, которые способствуют:

- правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
- развитию равновесия,
- координации движения крупной и мелкой моторики обеих рук,
- правильному выполнению основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладение подвижными играми с правилами,
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере,
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Общий объем Программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников от 2 до 7 лет, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность. Программа реализуется **на государственном языке** Российской Федерации. Программа рассчитана на один учебный год, который длится с 1 сентября по 31 мая.

### **Цель рабочей программы:**

- формирование интереса и ценностного отношения к физической культуре, гармоничное физическое развитие.

#### **Задачи:**

##### **4) Оздоровительные:**

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- повышение работоспособности и закаливание.

##### **5) Образовательные:**

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

##### **6) Воспитательные:**

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее и гармоничное развитие ребенка

#### **Принципы и подходы к формированию программы.**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС:

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

Программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

