

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 174**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 6 от 31.08.2024г.

Утверждена приказом  
МБДОУ – детского сада №174  
Приказ № 30 от 31.08. 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**На 2024 – 2025 учебный год**

Составитель: инструктор по физической культуре  
Тюрькина Анастасия Викторовна

г. Екатеринбург

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>4</b>
<b>1.1. Цели и задачи образовательной программы дошкольного образования .....</b>	<b>5</b>
<b>1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....</b>	<b>6</b>
<b>1.3. Характеристики особенностей физического развития детей 3-7 лет .....</b>	<b>8</b>
<b>1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы.....</b>	<b>10</b>
<b>1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....</b>	<b>12</b>
<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>17</b>
<b>2. Описание образовательной деятельности.....</b>	<b>17</b>
<b>2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности .....</b>	<b>17</b>
<b>2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы .....</b>	<b>36</b>
<b>2.3. Образовательные программы (комплексные, парциальные, адаптированные), технологии, методики, методические и учебно-наглядные пособия и материалы по образовательной области «Физическое развитие».....</b>	<b>38</b>
<b>Часть образовательной программы дошкольного образования, формируемая участниками образовательных отношений.....</b>	<b>39</b>
<b>2.4. Интеграция с другими образовательными областями.....</b>	<b>42</b>
<b>2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников .....</b>	<b>44</b>
<b>2.6. Направления и задачи коррекционно - развивающей работы.....</b>	<b>48</b>
<b>2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....</b>	<b>49</b>
<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....</b>	<b>55</b>
<b>3. Психолого – педагогические условия реализации Федеральной программы.....</b>	<b>55</b>
<b>3.1. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды. РППС.....</b>	<b>56</b>

<b>3.2. Материально – техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие» .....</b>	<b>61</b>
<b>3.3. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие) .....</b>	<b>62</b>
<b>3.4. Режим двигательной активности .....</b>	<b>63</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>66</b>
<b>Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально - ритмических движений из ФОП .....</b>	<b>66</b>
<b>Упражнения для ритмической гимнастики .....</b>	<b>67</b>
<b>Перечень подвижных игр по возрастам.....</b>	<b>68</b>
<b>Упражнения спортивные.....</b>	<b>69</b>
<b>Спортивные игры.....</b>	<b>70</b>

# ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в МБДОУ - детском саду №174 (далее - ДОО).

Программа разработана в соответствии с Федеральной программой дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022), (далее – ФГОС ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», (ред. от 28.04.2023).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
7. Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о

психолого-медико-педагогической комиссии».

*В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.*

**В целевом разделе** представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

**Содержательный раздел** включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Организационный раздел** Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.

Представлены особенности организации образовательного процесса и календарный план воспитательной работы.

### **1.1. Цели и задачи образовательной программы дошкольного образования**

Данная рабочая программа составлена для работы с детьми от 3 до 7 лет, образовательная область «Физическое развитие». Основанием для разработки рабочей программы является образовательная программа МБДОУ – детский сад № 174.

**Целью программы** является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

**Общие задачи программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа- жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
  - построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
  - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
  - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
  - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
  - обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

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

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

### ***Принцип учёта ведущей деятельности***

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в Ф ОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

### ***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей***

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

### ***Принцип амплификации детского развития***

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

#### ***Принцип единства обучения и воспитания***

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

#### ***Принцип преемственности образовательной работы***

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

#### ***Принцип сотрудничества с семьей***

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого – педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

#### ***Принцип здоровьесбережения***

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

Рабочая программа основывается на следующих научно обоснованных подходах:

- ✓ полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), 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 родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе-взрослые);
- ✓ признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ сотрудничество ДОО 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 ДО соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### 1.3. Характеристики особенностей физического развития детей 3-7 лет

<b>Возраст 3-4 года</b>	<p>На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому.</p> <p>В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер.</p> <p>Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность.</p> <p>Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.</p>
<b>Возраст 4-5 лет</b>	<p>Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнениях.</p> <p>У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы.</p> <p>Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений.</p> <p>В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической</p>



	подготовленности.
<b>Возраст 5 - 6 лет</b>	<p>Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов.</p> <p>Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер.</p> <p>Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.</p> <p>Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.</p>
<b>Возраст 6 - 7 лет</b>	<p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.</p> <p>На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения.</p> <p>Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой</p>

	<p>сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания.</p> <p>Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.</p>
--	--

#### 1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

<b>К четырем годам</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;</li> <li>-ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;</li> <li>-ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения, в общем, для всех темпе;</li> <li>-ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье;</li> <li>-ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения.</li> </ul>
	<p>Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он -ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями</p>

<p><b>К пяти годам</b></p>	<p>настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности          -ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;          -ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p>
<p><b>К шести годам</b></p>	<p>-ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;          -ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;          -ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;          -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;          -ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.</p>
<p><b>Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы (к концу дошкольного детства)</b></p>	<p>-у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно - волевые качества;          -ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;          -ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;          -ребенок результативно выполняет физические упражнения (обще развивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;          -ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;          -ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;          -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;</p>

	<p>-ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</p> <p>-ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.</p>
--	--

### 1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – то особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы на основании «Положения о педагогической диагностике МБДОУ - детский сад № 174» проводится оценка индивидуального развития детей.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- ✓ планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- ✓ целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- ✓ освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

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

Диагностика физического развития проводится два раза в год (в сентябре и мае) на основе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребёнка. Педагог может составить её самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит инструктору по физкультуре выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс развития. На каждую группу оформляется сводная ведомость.

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

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

Контрольное упражнение	Условия тестирования	Средний результат
<b>Бег</b>	С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции, и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка, который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, «полета», прямолинейность бега у каждого из детей.	3-4 года 10 м, без норматива  4-5 лет 20 м 6.0-6.5 с.  5-6 лет 30 м. 9,5-7,5с.  6-7 лет 30 м.7,5-6,5 с.
	Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении.	3-4 года 2-5 м.

<p><b>Метание на дальность</b></p>	<p>Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания.</p> <p>Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г.</p> <p>В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполборота к направлению метания; наличие замаха; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время</p>	<p>4-5 лет 3.5-5.5 м.</p> <p>5-6 лет. 5-9 м. 6-7 лет. 6-12м.</p>
<p><b>Прыжок в длину с места</b></p>	<p>Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка.</p> <p>Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка. Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.</p>	<p>3-4 года 40 см 4-5 лет 70 см.</p> <p>5-6 лет 80 см.</p> <p>6-7 лет 100 см.</p>

Уровни усвоения программы:

В (высокий) – программа усвоения превышена;

Н (необходимый) – программа усвоена полностью;

С (средний) – программа усвоена частично;

Н (низкий) – программа не усвоена.

### Показатели физической подготовленности

Наименование	Пол ребенка	возраст								
		4 года			5 лет			6 -7 лет		
		Ниж. Сред.	Сред.	Выс.	Ниж. Сред.	Сред.	Выс.	Ниж. Сред.	Сред.	Выс.
Бег на 30 м (с)	м	10,5	9,5	8,8	10	9,5	7,9	8,5	8	7
	д	10,7	9,5	8,7	9,8	9,5	8,4	9	8,7	7,3
Прыжок в длину с места (см)	м	60	85	95	100	105	110	116	120	130
	д	55	80	93	90	100	104	110	115	123
Метание мешочков с песком вдаль (правая рука)	м	2,5	3,0	4,0	3,9	4,0	5,7	4,5	7,5	10
	д	2,0	3,0	3,5	3,0	3,7	4,4	4,5	5,0	6,5
Метание мешочков с песком вдаль (левая рука)	м	2,0	2,5	3,0	2,5	3,0	4,5	4,0	5,0	6,8
	д	2,0	2,4	2,8	2,4	3,0	3,5	3,5	4,7	5,5
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см)	м	1	2	4	2	5	7	3	7	10
	д	3	5	7	4	6	8	7	10	15
Подъем туловища в сед	м	7	8	9	10	11	12	13	17	25

Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту развития.

## Индивидуальная карта развития

ФИО ребенка	Дата рождения						Группа здоровья						
Возраст	Бег на скорость (с)						Прыжок с места (см)		Метание на дальность (м)				Прирост (балл)
	10 м		20 м		30 м		нач	кон	прав	лев	прав	лев	
	нач	кон	нач	кон	нач	кон			нач	кон	нач	кон	
3-4 года													
4-5 лет													
5-6 лет													
5-7 лет													
Дополнительные сведения													

**Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников производится по формуле В. Усакова.**

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{\frac{1}{2}(V1 + V2)}$$

W - прирост показателей (%),  
V1- исходный уровень,  
V2- конечный уровень

до 8% (прирост за счет естественного роста) - неудовлетворительно (2 балла);  
8-10% (прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности) – удовлетворительно (3 балла);  
10-15% (прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания) — хорошо (4 балла);  
свыше 15 % (за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений) — отлично (5 баллов).



# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

## 2. Описание образовательной деятельности

По действующему СанПиН (СанПиН 2.4.1.3049-13):

Возраст детей от 3 лет до 4 лет: продолжительностью не более 15 минут 3 раза в неделю.

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю.

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе)

Возраст детей от 6 лет до 7 (8) лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

### 2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности

Программа определяет задачи и содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие», предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух месяцев до семи лет.

Возраст	Задачи образовательной деятельности
3 - 4 года	<ul style="list-style-type: none"><li>- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, обще развивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</li><li>- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</li><li>- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</li><li>- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</li><li>- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной</li></ul>

<p>4 - 5 лет</p>	<p>гимнастики (строевые упражнения, основные движения, обще развивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</li> <li>- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</li> <li>- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</li> <li>- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</li> </ul>
<p>5 - 6 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</li> <li>- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</li> <li>- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</li> <li>- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</li> <li>- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</li> <li>- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</li> <li>- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</li> </ul>

6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</li> <li>- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</li> <li>- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</li> <li>- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</li> <li>- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</li> <li>- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</li> </ul>
---------	--

### **Содержание образовательной деятельности**

*Рабочая программа направлена на:*

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;

- становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Возраст	Содержание образовательной деятельности
3 – 4 года	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b>  бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;</p>

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### **Строевые упражнения:**

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

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

	<p>2) <b>Подвижные игры:</b> педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p> <p>3) <b>Спортивные упражнения:</b> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p> <p>4) <b>Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p>5) <b>Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>
4 – 5 лет	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует</p>

представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

**Основные движения:**

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

**Строевые упражнения:**



педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь

	<p>социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
5 – 6 лет	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок,</p>

гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

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

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

**Общеразвивающие упражнения:**

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

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

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

**Строевые упражнения:**

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует

формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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

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

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользким шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

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

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и

	<p>окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p> <p><b>б) Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
6 – 7 лет	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p>

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

**Основные движения:**

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередуясь шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в



комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

**Строевые упражнения:**

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной

высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**4) Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

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

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой,

обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

**б) Активный отдых.**

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

**Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:**

- ✓ воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- ✓ формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- ✓ становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- ✓ воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- ✓ приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- ✓ формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

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

В программе учитываются вариативные формы, способы, методы организации образовательной деятельности как: образовательные предложения для целой группы (занятия), различные виды игр, в том числе свободная игра, игра-исследование, ролевая, и др. виды игр, подвижные и традиционные народные игры; взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой; проекты различной направленности, прежде всего исследовательские; праздники, социальные акции т.п., а также использование образовательного потенциала режимных моментов. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

Все формы, способы, методы и средства реализации Программы осуществляются с учетом базовых принципов Стандарта, и обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностноразвивающий характер взаимодействия и общения и др.

Развитие ребенка в образовательном пространстве детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. Форма получения образования в МБДОУ очная.

### **Методы и приемы обучения:**

*Наглядные:*

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

*Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

*Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Средства физического развития:**

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого – природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена занятий, питания, сна).

**Формы физического развития:**

- занятия физической культурой;
- музыкальные занятия;
- закаливающие процедуры;
- утренняя гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- гимнастика пробуждения;
- подвижные игры;
- физкультминутки;
- физкультурные занятия на прогулке;
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- самостоятельная двигательно – игровая деятельность детей.

### Технологии физического развития:

- ✓ *Здоровьесберегающие:* медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, сохранения и стимулирования здоровья, обучения здоровому образу жизни, коррекционные.
- ✓ *Медико-профилактические:* организация мониторинга здоровья дошкольников, организация и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организация профилактических мероприятий, организация обеспечения требований СанПиН.
- ✓ *Физкультурно-оздоровительные:* развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры детей, дыхательная гимнастика, самомассаж, профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.
- ✓ *Технологии сохранения и стимулирования здоровья:* стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксационные упражнения, различные гимнастики.
- ✓ *Технологии обучения здоровому образу жизни:* занятия физической культурой, проблемно - игровые занятия; коммуникативные игры, самомассаж.
- ✓ *Коррекционные технологии:* арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастика, логоритмика.

### 2.3. Образовательные программы (комплексные, парциальные, адаптированные), технологии, методики, методические и учебно-наглядные пособия и материалы по образовательной области «Физическое развитие»

*Наличие полного комплекта программно-методического обеспечения обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования*

Мальши – крепыши. Парциальная программа физического развития 3 – 7 лет. / Под ред. Бережновой О.В., Бойко В.В. - М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 136 с.

- ✓ Кривенко Е.Е. Физическое развитие дошкольников. Вторая младшая группа – М: «Цветной мир», 2020.
- ✓ Кривенко Е.Е., Канищева Ю.В. Физическое развитие дошкольников. Средняя группа – М: «Цветной мир», 2023.
- ✓ Кривенко Е.Е. Физическое развитие дошкольников. Вторая младшая группа – М: «Цветной мир», 2020.
- ✓ Бойко В.В. Физическое развитие дошкольников. Старшая группа – М: «Цветной мир», 2018.
- ✓ Бойко В.В. Физическое развитие дошкольников – М: «Цветной мир», 2017.

*Методические и учебно-наглядные пособия и материалы*

- ✓ Демонстрационный материал: «Части тела», «Зимние виды спорта», «Тело человека».
- ✓ Учебно-дидактический материал: «Полезные советы от Зубной Феи», «Пирамида здоровья».
- ✓ Дидактические карточки: «Как устроен человек», «Спорт», «Азбука здоровья».
- ✓ Игровой дидактический материал: «Малыши-крепьши», «Валеология или здоровый малыш».

### **Часть образовательной программы дошкольного образования, формируемая участниками образовательных отношений**

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Дети, посещающие МБДОУ детский сад № 174, воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе, основ толерантного поведения, развития детской субкультуры.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная часть) Программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и **ориентирована на:**

- ✓ специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- ✓ выбор тех парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива;
- ✓ сложившиеся традиции Организации или Группы.

**Задачи:**

- ✓ Формирование представлений о традиционных для Свердловской области видах спорта, спортивных, подвижных (народных) играх;
- ✓ Формирование интереса к спортивным событиям в своем городе, крае, знаменитым спортсменам, спортивным командам.

### ***Содержание:***

Традиционные для Свердловской области виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры; особенности национальной одежды. Способы укрепления физического здоровья в климатических условиях Уральского региона. Спортивные события города Екатеринбурга, Свердловской области. Знаменитые спортсмены, спортивные команды. Игры: «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты», «Коршун и цыплята», «Кошки-мышки», «Ручеек», «Прорываты», «Обыкновенные жмурки», «Кривой петух», «Горелки», «Казачьи разбойники», «Золотые ворота», «Палочка-выручалочка» и др. Экскурсии, прогулки: туристические маршруты на «Экологической тропе ДОУ». Муниципальный проект «Здоровый дошкольник» по направлению ГТО».

Также, в начале учебного года было проведено анкетирование среди родителей воспитанников. С помощью опроса получили данные, где выбор был в пользу сдачи нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») в детском саду среди воспитанников старших и подготовительных групп. Сдача нормативов ВФСК ГТО необходима для последующего поступления в учебные заведения (гимназия, школа), укрепления здоровья, а также пропаганда здорового образа жизни.

После анкетирования принято решение внедрить в старшие группы и подготовительные к школе группы данный комплекс. В младших и средних группах включить подводящие комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на дальнейшую успешную сдачу нормативов ВФСК «ГТО».

### ***Цель:***

- ✓ Разработка Модели взаимодействия детского сада и школы по подготовке детей к сдаче норм комплекса ГТО первой ступени в рамках муниципального проекта «Здоровый дошкольник»;
- ✓ Эффективное использование передовых методов и технологий в сфере физической культуры и спорта для укрепления здоровья детей дошкольного возраста и пропаганды здорового образа жизни среди дошкольников и их родителей.

### ***Задачи:***

- совершенствовать систему физического воспитания детей в сфере дошкольного муниципального образования;
- внедрить в ДОУ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- расширить профессиональную компетентность всех участников образовательного процесса в области физического воспитания и оздоровления дошкольников;
- популяризировать спорт и спортивные игры среди педагогических коллективов, семей и воспитанников ДОУ;



- создать учебно-методические условия для формирования, у детей дошкольного возраста осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- инициировать продуктивное социально-педагогическое партнерство между социально-ориентированными организациями по проблемам реализации проекта;
- тиражировать продуктивный педагогический и управленческий опыт в области организации физического воспитания детей дошкольного возраста.

Модель взаимодействия детского сада и начальной школы предполагает интеграцию содержания образовательных областей основной образовательной программы дошкольной организации и предметов основной образовательной программы начальной школы в системе мероприятий, направленных на реализацию задач Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени.

В основу построения данной модели положен сравнительный анализ требований комплекса ГТО и содержания физической подготовки детей подготовительных к школе групп детских садов, который свидетельствует о недостаточном уровне преемственности программ физического воспитания в дошкольных организациях и начальной школе, что связано с возрастными особенностями физического развития дошкольников и младших школьников, Тем не менее, учет общей нормативной парадигмы, обозначенной в нормативных требованиях комплекса ГТО, требует пересмотра содержания физической подготовки дошкольников и учета в развитии физических качеств, необходимых для их выполнения.

Для решения проблемы обеспечения условий преемственности содержания физической подготовки детей в МБДОУ используется комплексирование средств, форм и методов проведения физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, а также обеспечение индивидуальных подходов к ребенку с учетом его отдельных сторон подготовленности, степени освоения двигательных умений и навыков, развитие форм привлечения детей и родителей к систематическим занятиям физической культурой, учета интересов и мотивов к участию в соревновательной деятельности, в том числе по сдаче норм комплекса ГТО.

Механизмы взаимодействия в рамках Модели преемственности определены договором со школой и планом работы (дорожной картой) на каждый учебный год. В приложении к годовому плану по организации работы с семьей формы и содержание работы в части подготовки и участия в сдаче норм ГТО.

#### **Ожидаемый результат:**

1. Для осуществления преемственности в содержании физической подготовленности детей подготовительных групп детских садов и учащихся первых-вторых классов начальной школы в аспекте внедрения нормативов комплекса ГТО, разработаны и реализуются методические рекомендации к двигательному режиму детей 6-8 лет.
2. Осуществляется преемственность в части форм и содержание работы с семьей в плане подготовки и участия в сдаче норм ГТО.
3. Разработан цикл сезонных «Подводящих упражнений для подготовки детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО», ориентированный на развитие физических качеств дошкольников.

4. Увеличение числа дошкольников ДОО, систематически занимающихся физической культурой, спортом и активно принимающие участие в массовых спортивных мероприятиях города,
5. Повышение уровня показателей физической подготовленности и оздоровления детей дошкольного возраста;
6. Формирование у всех участников образовательного процесса осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, и ведении здорового образа жизни.

#### **2.4. Интеграция с другими образовательными областями**

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и Ф ОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно –эстетическое развитие»).

<b>Образовательная область</b>	<b>Формы работы</b>
<i>Социально - коммуникативное развитие</i>	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
<i>Познавательное развитие</i>	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку.
<i>Речевое развитие</i>	Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры (команды, построения, виды движений и упражнений), развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях,

	зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
<i>Художественно - эстетическое развитие</i>	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

### 2.1. Условия, способы и приемы поддержки детской инициативы

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

Условия поддержки детской инициативы	<p>Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности.</p> <p>Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов; поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы.</p> <p>Создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленных на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата.</p> <p>Поощрять и поддерживать желание детей получать результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата.</p>
--------------------------------------	---

	<p>Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию; поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.</p>
<p>Способы и приемы поддержки детской инициативы</p>	<p>Не спешить на помощь ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи дать совет, задать наводящий вопрос, активизировать имеющийся у ребенка опыт. Дать возможность ребенку самостоятельно решить поставленную задачу. Помочь в поиске разных вариантов решения одной задачи, поощрять активность детей в поиске, принимать любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживать инициативу и творческие решения, акцентировать внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобрять, хвалить за результат, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий. Особое внимание уделять общению с детьми в период кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Поддерживать ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Акцентировать внимание на освоение ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат. Предложить детям средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты. Уделять внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка.</p>

## 2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

**Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:**

- ✓ *приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка:* в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

- ✓ *открытость*: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;
- ✓ *взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей* (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное и разумное использование полученной информации в интересах детей;
- ✓ *индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье*: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

*Цель*: Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников.

#### **Задачи взаимодействия:**

1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и физическом развитии ребенка.
2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей.
3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО.
4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни.
5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.

#### *Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП:*

1. приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;
2. *открытость*: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;
3. *взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей* (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный

настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4. индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5. возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

### Направления взаимодействия

Направление	Деятельность инструктора
Диагностическое – аналитическое	Получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа.
Просветительское	Просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровье сбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО.
Консультационное	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом.

## План работы с родителями

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выступление на родительском собрании «Оздоровление и физическое развитие детей в условиях ДОО и семьи».</li> <li>2. Анкетирование «Физическое развитие Вашего ребенка».</li> <li>3. Оформление информационного стенда для родителей «Страничка здоровья».</li> <li>4. Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей.</li> </ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация-практикум «Взаимодействие инструктора по физкультуре и родителей в вопросах развития двигательной активности дошкольников».</li> <li>2. Ознакомительная беседа «Методы оздоровления детей дошкольного возраста».</li> <li>3. Индивидуальные консультации по вопросам коррекционно-развивающей работы в процессе физической деятельности.</li> <li>4. Оказание помощи родителям в составлении картотеки подвижных игр на улице.</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация фотовыставки «Олимпийская осень».</li> <li>2. Консультация «Народные игры и забавы с детьми».</li> <li>3. Практикум «Изготавливаем тренажеры для дыхательной гимнастики».</li> <li>4. Ознакомление родителей со спортивно-оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО (на сайте детского сада).</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные консультации по вопросам оздоровления ребенка.</li> <li>2. Оказание помощи родителям по созданию спортивного уголка в домашних условиях.</li> <li>3. Консультация «Коррекция плоскостопия и осанки».</li> <li>4. Практикум «Игровой самомассаж для детей и родителей».</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Развитие физических качеств дошкольников в процессе гимнастики».</li> <li>2. Изготовление буклета «Виды гимнастик для детей».</li> <li>3. Оказание помощи родителям по созданию картотеки различных видов гимнастик.</li> <li>4. Организация фотовыставки «Новогодняя спартакиада» (на сайте детского сада).</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование по теме «Как вы приобщаете детей к физической культуре?».</li> <li>2. Оформление папки-передвижки «Закаливание детей».</li> <li>3. Совместное изготовление физкультурных атрибутов и пособий для спортивных игр к празднику «День Защитника Отечества».</li> <li>4. Индивидуальные консультации-рекомендации по подбору упражнений для детей с учетом</li> </ol>

	психофизиологических и возрастных особенностей.
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мастер-класс для родителей «Здоровьесберегающие технологии».</li> <li>2. Индивидуальные консультации по вопросам организации двигательной активности дошкольников.</li> <li>3. Оформление папки-передвижки «Роль физических упражнений в развитии эмоций у детей».</li> <li>4. Организация фотовыставки «Наши спортивные достижения».</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участие родителей в проведении «Дня открытых дверей» (посещение родителями физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных сеансов, совместные подвижные игры с детьми).</li> <li>2. Мастер-класс «Пособия и оборудование из нетрадиционных материалов для физических упражнений с детьми».</li> <li>3. Совместное с родителями оформление фотоальбомов «Моя спортивная семья».</li> <li>4. Создание электронной библиотеки для родителей по физическому развитию дошкольников.</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Методы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни».</li> <li>2. Участие родителей в военно-патриотической игре «Зарница».</li> <li>3. Анкетирование родителей по результатам физического развития детей.</li> <li>4. Индивидуальные консультации по вопросам поступления детей старшего дошкольного возраста в спортивную школу и спортивные кружки.</li> </ol>

## 2.6. Направления и задачи коррекционно - развивающей работы

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



В МБДОУ – детский сад №174 осуществляется коррекционно – развивающая работа непосредственно на занятиях по физической культуре. Данная работа направлена на воспитанников, которые кто испытывают трудности в освоении образовательных программ, развитии, адаптации. Также проходят индивидуальные консультации с семьями воспитанников по вопросам коррекционно-развивающей работы в процессе физического воспитания.

## **2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Для того чтобы стать субъектом культурной деятельности, ребенку нужна особая собственная практика, особые собственные пробы сил. Практика ребёнка становится культурной, когда она открывает возможности для его личной инициативы, осмысления его повседневного опыта и создания собственных артефактов, образцов и творческих продуктов деятельности на основе осваиваемых культурных норм.

Данный раздел разработан в соответствии с ФОП ДО, ФГОС ДО, а также с учетом подходов к культурным практикам Бойко В.В., Кривенко Е.Е

Образовательная деятельность в МБДОУ включает:

- ✓ образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- ✓ образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- ✓ самостоятельную деятельность детей;
- ✓ взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

- 1) совместная деятельность педагога с ребёнком, где, взаимодействуя с ребёнком, он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому;
- 2) совместная деятельность ребёнка с педагогом, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнеры;
- 3) совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

- 4) совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;
- 5) самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и другое).

При организации различных видов деятельности, учитывается опыт ребёнка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей. Все виды деятельности взаимосвязаны между собой, часть из них органично включается в другие виды деятельности (например, коммуникативная, познавательно-исследовательская). Это обеспечивает возможность их интеграции в процессе образовательной деятельности.

**Игра** занимает центральное место в жизни ребёнка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребёнка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и другое.

Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и другие, является формой организации жизни и деятельности детей, средством разностороннего развития личности; методом или приемом обучения; средством саморазвития, самовоспитания, самообучения.

Учитывая потенциал игры для разностороннего развития ребёнка и становления его личности, педагоги максимально используют все варианты её применения в МБДОУ.

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

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, может включать:

- ✓ игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);
- ✓ беседы с детьми по их интересам, развивающее общение педагога с детьми (в том числе в форме утреннего и вечернего круга), рассматривание картин, иллюстраций;
- ✓ практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и другие);
- ✓ наблюдения за объектами и явлениями природы, трудом взрослых;
- ✓ трудовые поручения и дежурства (сервировка стола к приему пищи, уход за комнатными растениями и другое);
- ✓ индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- ✓ продуктивную деятельность детей по интересам детей (рисование, конструирование, лепка и другое);
- ✓ оздоровительные и закаляющие процедуры, здоровье сберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).

Образовательная деятельность, осуществляемая **во время прогулки**, включает:

- ✓ подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- ✓ проведение спортивных праздников (при необходимости).

Образовательная деятельность, осуществляемая **во вторую половину дня**, может включать:

- ✓ проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников (кукольный, настольный, теневой театры, игры-драматизации; концерты; спортивные, музыкальные и литературные досуги и другое);
- ✓ игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);
- ✓ индивидуальную работу по всем видам деятельности и образовательным областям;
- ✓ работу с родителями (законными представителями).

Для организации **самостоятельной деятельности детей** в группе создаются различные центры двигательной активности Педагог может направлять и поддерживать свободную самостоятельную деятельность детей (создавать проблемно-игровые ситуации, ситуации

общения, поддерживать познавательные интересы детей, изменять предметно-развивающую среду и другое). Во вторую половину дня педагог может организовывать культурные практики.

### Рабочая программа воспитания ОО «Физическое развитие»

<b>1. Целевой раздел</b>	
Общая цель воспитания в ДОО	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) формирование первичных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;</li> <li>2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;</li> <li>3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.</li> </ol>
Общие задачи воспитания в ДОО	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;</li> <li>2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;</li> <li>3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;</li> <li>4) осуществлять поддержку позитивной организации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.</li> </ol>
Направления воспитания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Патриотическое направление воспитания Цель - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны Ценности- родина и природа культура, семья</li> <li>2) Духовно-нравственное направление. Цель - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально ответственному поведению. Ценности- жизнь, милосердие, добро.</li> <li>3) Социальное направление воспитания Цель - формирование ценностного отношения детей к семье, дому, человеку развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.</li> </ol>

	<p>Ценности: семья, дружба, человек и сотрудничество</p> <p>4) Познавательное направление Цель - формирование ценности познания Ценности: познание</p> <p>5) Физическое и оздоровительное направление Цель: формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными навыками и правилами безопасности. Ценности: жизнь, здоровье.</p> <p>6) Трудовое направление воспитания Цель: формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду. Ценность: труд</p> <p>7) Эстетическое направление воспитания Цель: способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте Ценности: культура, красота.</p>
<p>Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения освоения программы ОО Физическое развитие</p>	<p>Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>
<p><b>2. Содержательный раздел</b></p>	
<p>Задачи воспитания ОО Физическое развитие</p>	<p>Решение задач воспитания в рамках ОО Физическое развитие направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами:</li> <li>- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.</li> </ul>

<p>Формы деятельности сотрудничества с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-родительское собрание;</li> <li>-круглый стол;</li> <li>-опрос;</li> <li>-мастер-класс;</li> <li>-анкета;</li> <li>-консультация</li> <li>-консультация- передвижка</li> <li>-стенд</li> </ul>
<p>События образовательной организации ОО Физическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проекты воспитательной направленности</li> <li>-праздники</li> <li>-тематические встречи с родителями (законными представителями) имеющими отношение к спорту (мастер спорта, тренер, другое)</li> <li>-общие дела</li> </ul>
<p>Совместная деятельность в образовательных ситуациях ОО Физическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ситуативная беседа, совет, вопрос;</li> <li>-заучивание стихов, считалок наизусть (подготовка к спортивным праздникам, сопровождение подвижных игр);</li> <li>-рассматривание и обсуждение картин, иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов спортивной направленности;</li> <li>-организация выставок детского рисунка, семейных фотографий спортивной направленности;</li> <li>-экскурсии (в спорткомплексы, школьный спортзал);</li> <li>-участие в массовых мероприятиях города («Лыжня России», другие).</li> </ul>
<p>Организация предметно - пространственной среды</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знаки и символы государства;</li> <li>-компоненты среды, обеспечивающие ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта (физкультурное оборудование, спортивный инвентарь);</li> <li>-компоненты среды, предоставляющие ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального российского народа. (атрибуты к народным подвижным играм, другое);</li> <li>-компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности (спортивный инвентарь)</li> </ul>
<p>Социальное партнерство</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-участие представителей комплекса ГТО в сдаче нормативов ГТО, мероприятиях, посвященным популяризации ГТО среди обучающихся;</li> <li>-проведение на базе школы спортивных мероприятий акций воспитательной направленности;</li> </ul>

	-участие представителей ГИБДД в мероприятиях ДОО по безопасности дорожного движения; -реализация проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями), педагогами с организациями- партнерами.
<b>3. Организационный раздел</b>	
Нормативно-методическое обеспечение.	Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» электронный ресурс институт воспитания.рф.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3. Психолого – педагогические условия реализации Федеральной программы

Успешная реализация Федеральной программы ОО Физическое развитие обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, обогащение двигательной активности в центрах здоровья, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия).
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования- формирование умения учиться);
- 4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся; создание развивающей и эмоционально-комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка, сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера и прочее;
- 5) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывая его социальную ситуацию его развития;
- 6) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация

- работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики;
- 7) оказание ранней коррекционной помощи детям ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством инклюзивного образования;
  - 8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
  - 9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
  - 10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
  - 11) развитие профессиональной компетенции, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
  - 12) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, физкультуры и спорта), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
  - 13) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования ее социализации;
  - 14) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.

### **3.1. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды. РППС**

Для реализации программы образования и воспитания по физической культуре в ДОО предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для различных возрастов групп; возможности и потребности участников образовательной деятельности. РППС соответствует требованиям ФГОС ДО, образовательной программе ДОО, возрастным особенностям детей; воспитательному характеру обучения детей; требованиям безопасности и надежности.



### Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО

№	Спортивное оборудование для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3 – 4 лет				
1	Дорожка шир. 25 см, дл 2-2,5 м	2 шт	2 шт	-
2	Наклонная доска шир. 20 см, дл 1,5-2 м	2 шт	1 шт	1 шт
3	Извилистая дорожка 15-20 см. дл 2-2,5 м	2 шт	2 шт	-
4	Гимнастическая скамья (узкая и широкая рейка) выс. 20 см, дл 1.5-2 м.	4 шт	2 шт	2 шт
5	Воротца, дуга выс.50 см	4 шт	4 шт	-
6	Ребристая доска шир. 25 см, дл.1,5 м	2 шт	1 шт	1 шт
7	Корзина для метания	2 шт	-	2 шт
8	Лесенка-стремянка	2 шт	-	2 шт
9	Гимнастическая стенка 6 секций	1 шт	1 шт	-
10	Лестница 1 пролет шир.35 см, дл 1.5 м.	2 шт	1 шт	-
11	Горизонтальные стойки для крепления обручей, гимнастических палок, веревок	4 шт	2 шт	2 шт
12	Шнур дл 2-3 м	4 шт	-	4 шт
13	Куб выс 10-15 см, шир 25 см, дл 40 см	1 шт	1 шт	-
14	Сетка волейбольная	1 шт	1 шт	-
15	Крепеж для подвешивания сетки, веревки	4 шт	2 шт	2 шт
16	Мат гимнастический	4 шт	2 шт	2 шт

Дополнительно для детей 4-5 лет				
17	Гимнастическая доска шир.20 см, дл1.5-2 м	2 шт	1 шт	1 шт
18	Гимнастический шест 2-3 м	6 шт	-	6 шт
19	Мишень - щит	3 шт	2 шт	1 шт
Дополнительно для детей 5 – 6 лет				
20	Шнур, закрепленный зигзагообразно на дорожке дл 2 м	2 шт	-	2 шт
21	Куб выс 30 см , шир 25 см, дл 40 см	2 шт	-	2 шт
22	Тоннель выс 50 см, дл 2 м	2 шт	4 шт	-
23	Мягкий модуль выс 20 см, шир. 40 см, дл. 70 см	2 шт	4 шт	-
24	Стойка для прыжков в высоту	1 шт	2 шт	-
25	Гимнастическая скамья выс. 25 см, дл 1.5 м	2 шт	4 шт	-
Дополнительно для детей 6 – 7 лет				
26	Мягкий модуль выс 30 см, шир. 40 см, дл. 70 см	2 шт	2 шт	-
27	Веревочная лестница с возможностью крепления на высоте	1 шт	-	1 шт
28	Канат с возможностью крепления на высоте	1 шт	1 шт	-
29	Баскетбольная корзина	2 шт	4 шт	2 шт
№	Спортивное оборудование для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3 – 4 лет				

1	Кегли	30 шт	30 шт	-
2	Кубики	60 шт	60 шт	-
3	Мяч диаметром 25 см	30 шт	30 шт	-
4	Конусы	10 шт	20 шт	10 шт
5	Мяч диаметром 15 см	30 шт	15 шт	15 шт
6	Обруч плоский диаметр 50 см	30 шт	20 шт	10 шт
7	Набивной мешок 200 гр	30 шт	5 шт	25 шт
8	Мяч теннисный	30 шт	5 шт	25 шт
9	Веревка дл 2 м	2 шт	1 шт	1 шт
Дополнительно для детей 4-5 лет				
10	Набивной мешок 400 гр	30 шт	20 шт	10 шт
11	Обруч круглый диаметр 60 см	30 шт	30 шт	-
12	Платочек 40x40 см	30 шт	20 шт	10 шт
Дополнительно для детей 5-6 лет				
13	Набивной мяч вес 1 кг	30 шт	5 шт	25 шт
14	Шар для пинг-понга	30 шт	-	30 шт
15	Скакалка короткая	30 шт	30 шт	-
16	Скакалка длинная	1 шт	-	1 шт
Дополнительно для детей 6-7 лет				
17	Камешек- бита	30 шт	-	30 шт
18	Палка гимнастическая диаметр 3 см дл 20 см	4 шт	10 шт	-

№	Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках ( для всех возрастов) + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Гимнастические палки	30 шт	30 шт	-
2	Султанчики (ленточки на кольце)	60 шт	25 шт	35 шт
3	Флажки цветные	60 шт	30 шт	30 шт
4	Флажки с российской символикой	60 шт	35 шт	25 шт
5	Косички, шнуры, дл 60 см	30 шт	10 шт	20 шт
6	Ленты разноцветные дл. 60 см	60 шт	20 шт	40 шт
7	Цветные полотна (триколор)	3 шт	3 шт	-
8	Флаг РФ	1 шт	1 шт	-
9	Фитбол-мячи	4 шт	12 шт	8 шт
10	Лестница скорости и координации	2 шт	-	2 шт
11	Игровой парашют	1 шт	-	1 шт
12	Канат для игры	1 шт	2 шт	-
Спортивный инвентарь для занятий на прогулке + к обозначенному выше				
		Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
1	Трехколесный велосипед	5 шт	-	5 шт
2	Лыжи 70 см	30 пар	5 пар	25 пар
Дополнительно для детей 4-5 лет				
2	Двухколесный велосипед	5 шт	-	5 шт

3	Самокат	5 шт	-	5 шт
Дополнительно для детей 5 – 6 лет				
4	Городки	2 комплекта	-	2 комплекта
5	Футбольный мяч	30 шт	5 шт	25 шт
6	Футбольные ворота	2 шт	2 шт	-
7	Баскетбольный мяч	30 шт	10 шт	20 шт
8	Баскетбольная стойка с корзиной	2 шт	4 шт	-
9	Ракетка для бадминтона	30 шт	10 шт	20 шт
10	Волан для бадминтона	30 шт	10 шт	20 шт
12	Лыжи 110 см	30 пар	16 пар	14 пар
Дополнительно для детей 6 – 7 лет				
11	Хоккейная клюшка	30 шт	10 шт	20 шт
12	Хоккейная шайба	30 шт	15 шт	15 шт
13	Хоккейные ворота	2 шт	2 шт	-
14	Стол для настольного тенниса	2 шт	-	2 шт
15	Сетка для настольного тенниса	2 шт	-	2 шт
16	Ракетка для настольного тенниса	30 шт	5 шт	25 шт
17	Шарик для настольного тенниса	30 шт	5 шт	25 шт

### **3.2. Материально – техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;

- выполнение ДОО требований санитарно – эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

### **Методическое обеспечение**

1. Кривенко Е.Е. Физическое развитие дошкольников. Вторая младшая группа – М: «Цветной мир», 2020.
2. Кривенко Е.Е., Канищева Ю.В. Физическое развитие дошкольников. Средняя группа – М: «Цветной мир», 2023.
3. Кривенко Е.Е. Физическое развитие дошкольников. Вторая младшая группа – М: «Цветной мир», 2020.
4. Бойко В.В. Физическое развитие дошкольников. Старшая группа – М: «Цветной мир», 2018.
5. Бойко В.В. Физическое развитие дошкольников – М: «Цветной мир», 2017.
6. Двигательная деятельность детей 3-5 лет М.С.Анисимова, Т.В.Хабарова;
7. Двигательная деятельность детей 5-7 лет М.С.Анисимова, Т.В.Хабарова;
8. Ритмические сказки Н.М.Павлова;
9. Современные формы вовлечения в образовательный процесс ДОО под редакцией В.А.Деркунской;
10. Квест-игры для дошкольников 3-7 лет Т.Е. Харченко;
11. Фитбол-аэробика для дошкольников Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина;
12. Йога для детей Т.А.Иванова

### **3.3. Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)**

Режимные процессы	Образовательная деятельность
<i>Утренний отрезок времени</i>	Индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, оздоровительные и закалывающие процедуры, двигательная деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое)
<i>Занятия</i>	В каждой возрастной группе в неделю проводится 2 физкультурных занятия в зале и одно на прогулке.

<i>Прогулка</i>	Проведение физкультурных занятий (в содержание занятий входят подвижные игры и спортивные упражнения); организация подвижных игр и спортивных упражнений, направленных на оптимизацию режима двигательной активности; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие; проведение спортивных праздников.
<i>Вторая половина дня</i>	Закаливающие процедуры (гимнастика пробуждения), проведение спортивных досугов, праздников; индивидуальная работа в соответствии с задачами ОО Физическое развитие, работа с родителями (законными представителями).

### 3.4. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
<b>Физкультурные занятия</b>	а) в помещении	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	б) на улице	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>Физкультурно</b> -	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40

<b>оздоровительная работа в режиме дня</b>	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	2-4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	4-6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	4-6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	6-8 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
<b>Активный отдых</b>	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-25	1 раз в месяц 20-25	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40-45
	б) физкультурный праздник		2 раза в год до 90 (зрители)	2 раза в год до 90	2 раза в год до 90
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	г) туристическая прогулка, экскурсия			1 раз в месяц 90-120	1 раз в месяц 120-150
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр,



определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физкультурой должны проводиться в зале.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Перечень музыкальных произведений для выполнения музыкально - ритмических движений из ФОП

3-4 года	Игровые упражнения, ходьба бег под музыку «Марш и бег» А. Александрова; «Скачут лошадки», муз. Т. Попатенко; «Шагаем как физкультурники», муз. Ломовой;» Топотушки», муз. М. Раухвергера; «Птички летают», муз. Л. Банниковой. Перекатывание мяча под музыку Д. Шостаковича (вальс-шутка) Бег под музыку Р. Шумана (игра в жмурки)
4-5 лет	Игровые упражнения «Пружинки» рус.нар.мелодия Ходьба под марш, муз.И.Беркович Подпрыгивания и бег «Веселые мячики», муз М. Сатулиной Лиса и зайцы «В садике», муз. А.Майкапара Ходит медведь «Этюд», муз. К. Черни «Полька», муз. М. Глинки «Всадники», муз. В.Витлина Потопаем покружимся рус.нар.мелодии «Петух», муз. Т.Ломовой «Кукла», муз. М. Старокадомского Упражнения с цветами «Вальс» муз. А. Жилина Музыкальные игры «Курочка и петушок» муз. Г. Фрида. «Жмурки», муз. Ф.Флотова «Медведь и заяц», муз. В.Ребикова «Самолеты», муз. М. Магиденко «Найди себе пару», муз. Т. Ломовой «Займи домик», муз. М. Магиденко.
5-6 лет	Упражнения «Шаг и бег», муз.Н.Надененко «Плавные руки», муз Р. Лиэра («Вальс», фрагмент) «Кто лучше скачет», муз. Т. Ломовой «Росинки», муз. С. Майкапара Упражнения с предметами «Упражнения с мячами», муз. Т. Ломовой; «Вальс», муз. Ф. Бургмюллера. Музыкальные игры «Не выпустим», муз. Т. Ломовой «будь ловким», муз. Н. Ладухина «Ищи игрушку», «Найди себе пару», латв.нар. Мелодия обраб. Т. Потапенко
6-7 лет	Упражнения «Марш», муз. М. Роберта «Бег», «Цветные флажки», муз. Е. Тиличевой «Кто лучше скачет», «Шагают девочки и мальчики», муз. В. Золотарева Поднимай и скрещивай флажки «Этюд», муз. К. Гуритта полоскать платочки «Ой, утушка луговая», рус.нар. Мелодия, обраб. Т. Ломовой«Упражнение с кубиками», муз. С. Соснина Музыкальные игры Кот и мыши», муз. Т. Ломовой «Кто скорей», муз. М. Шварца Игра с погремушками», муз. Ф. Шуберта «Экоссез» «Поездка», «Пастух и козлята», рус. Нар. Песня, обраб. в. Трутовского.

### Упражнения для ритмической гимнастики

3-4 года	<p><b>ритмичная ходьба и бег</b> под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); <b>поочередное выставление ноги</b> вперед, пятку, притопывание одной ногой, <b>приседания «пружинки»</b>, <b>прямой галоп, кружение.</b></p>
4-5 лет	<p><b>ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом</b>, вперед и назад (спиной), <b>приставным шагом</b> прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; <b>ходьба по кругу</b> за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, <b>подскоки</b> по одному и в парах под ритм и музыку; <b>выставление ноги</b> на пятку, на носок, <b>притопывание</b> под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, <b>ритмично хлопать</b> в ладоши.</p>
5-6 лет	<p><b>ходьба и бег под музыку</b> в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), <b>с высоким подниманием колена (высокий шаг)</b> с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, <b>различные виды галопа</b> (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, <b>кружения по одному и в парах.</b></p>
6-7 лет	<p><b>Музыкально-ритмические упражнения</b> педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, <b>разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг</b> польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.</p>

### Перечень подвижных игр по возрастам

3 – 4 года	<p>С бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».</p>
4 – 5 лет	<p>С бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору».</p>
5 – 6 лет	<p>с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».</p>
6 – 7 лет	<p>с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «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 наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-стафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».</p>

### Упражнения спортивные

3 – 4 года	Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
4 – 5 лет	Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».
5 – 6 лет	Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.
6 – 7 лет	Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

## Спортивные игры

5 – 6 лет	<p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).</p> <p><b>Элементы баскетбола:</b> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p>
6 – 7 лет	<p><b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом</p> <p><b>Элементы футбола:</b> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p><b>Элементы баскетбола:</b> передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p><b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.</p> <p><b>Элементы хоккея:</b> (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.</p> <p><b>Бадминтон:</b> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку</p> <p><b>Элементы настольного тенниса:</b> подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>