

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 20 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада №20  
Протокол № 3 от 28.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

Заведующим ГБДОУ детского сада №20  
\_\_\_\_\_ Н.Г. Галкова  
Приказ № 53 от 28.08 2024 г.

**Рабочая программа  
Инструктора по физической культуре  
к образовательной программе дошкольного образования  
ГБДОУ д/с № 20 Кировского района Санкт-Петербурга  
на 2024-2025 учебный год**

Инструктор по физической культуре  
Елисеенко В.В.

Санкт-Петербург  
2024

| <i>№ n/n</i> | <i>Содержание</i>  | <i>страница</i> |
|--------------|--|-----------------|
| <b>1.</b>    | <b><i>Целевой раздел</i></b>   | 4               |
| 1.1.         | Пояснительная записка  | 4               |
| 1.2.         | Цель и задачи рабочей программы  | 5               |
| 1.3.         | Принципы и подходы к формированию рабочей программы                                      | 5               |
| 1.4.         | Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста                | 6               |
| 1.5.         | Планируемые результаты, как ориентиры освоения рабочей программы                         | 11              |
| 1.6.         | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов                            | 16              |
| <b>2.</b>    | <b><i>Содержательный отдел</i></b>   | 18              |
| 2.1.         | Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития | 18              |
|              | От 2 лет до 3 лет  | 18              |
|              | От 3 лет до 4 лет  | 21              |
|              | От 4 лет до 5 лет  | 24              |
|              | От 5 лет до 6 лет  | 29              |
|              | От 6 лет до 7 лет  | 34              |
| 2.2.         | Вариативные формы, методы и принципы реализации рабочей программы                        | 40              |
| 2.2.1.       | Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию          | 40              |
| 2.2.2.       | Методы реализации рабочей программы  | 41              |
| 2.2.3.       | Принципы реализации рабочей программы  | 42              |
| 2.3.         | Основные требования реализации рабочей программы   | 43              |
| 2.4.         | Поддержка детской инициативы   | 45              |
| 2.5.         | Взаимодействие ИФК с администрацией и педагогическим коллективом                         | 46              |
| 2.6.         | Взаимодействие ИФК с семьями воспитанников   | 47              |
| <b>3.</b>    | <b><i>Организационный раздел</i></b>   | 49              |
| 3.1.         | Особенности организации РППС   | 50              |
| 3.2.         | Материально-техническое обеспечение рабочей программы                                    | 52              |
| 3.3.         | Методическое обеспечение рабочей программы   | 53              |
| 3.4.         | Организация физкультурно-оздоровительной работы  | 55              |

## Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

***Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:***

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО и рабочая программа инструктора по физической культуре (далее рабочая программа) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

### ***Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений***

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОО – образовательная область

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание, равновесие)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

*Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:*

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.;
- Устав Государственного бюджетного образовательного учреждения детского сада № 20 Кировского района Санкт-Петербурга;
- Основная образовательная программа Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 20 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее образовательная программа ДОО).

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных видов движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья,

физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

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

**Цель:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

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

Рабочая программа по реализации ОО «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 ФГОС 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.

## **1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация рабочей программы ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

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

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением

культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации, и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

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

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

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

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

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

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

Внимание носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя

связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу).

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

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

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

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

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

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

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

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Интенсивно формируется воображение. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. Речь становится предметом активности детей. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в

социуме. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

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

В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

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

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

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

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

В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных

способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками.

В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

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

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

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

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

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

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

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения.

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

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

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

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут

выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложения.

Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения.

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

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

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

### **1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения рабочей программы:**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей воспитанников, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

## **Рабочая программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:**

### ***К трем годам:***

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам, с желанием играет в подвижные игры.

### ***К четырем годам:***

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

### ***К пяти годам:***

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

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.

### ***К шести годам:***

- 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 во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно 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, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребенок владеет представлениями безопасного поведения в разных видах деятельности;
- ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилам или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-массовых мероприятий.

***К концу дошкольного возраста:***

- у ребенка сформированы основные физические 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 (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

**Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие» раздел «Физическая культура»:**

***от 2 лет до 3 лет:***

- выполнение ходьбы стайкой за педагогом; парами; с перешагиванием через линии, палки, кубы; с переходом на бег; удерживая предмет;
- выполнение бега стайкой за педагогом; в заданном направлении; по ограниченной плоскости; непрерывный в течение 20-40сек.;
- выполнение упражнений, подражая образцу педагога;
- выполнение прыжков на месте 10-15 раз; с продвижением вперед; через линии с расстоянием 20-30см. между ними;

- выполнение кружения на месте; ходьба по извилистой дорожке и дорожке шириной 20см.

- умение скатывать мяч по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками на расстоянии 5-100см: бросание от груди двумя руками; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1м.;

- ползание на четвереньках до предмета; по гимнастической скамейке; проползание под дугой высотой 30-4-см;

- умение совместно играть в подвижные игры, действуя согласовано, реагируя на сигнал.

#### ***от 3 лет до 4 лет:***

- выполнение ходьбы прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; с выполнением заданий: остановиться, присесть, повернуться;

- выполнение бега, с сохранением равновесия; с изменением направления и темпа бега в соответствии с указаниями педагога;

- умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости; при перешагивании;

- умение ползать на четвереньках; лазать по гимнастической стенке произвольным способом;

- умение энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах; прыгать в длину с места не менее чем на 40см;

- катание мяча в заданном направлении с расстояния 1,5м.; бросание мяча двумя руками от груди, из-за головы; бросание мяча о пол; подбрасывание вверх 2-3 раза подряд с ловлей; метание предметов правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5м.;

- соблюдение элементарных правил в подвижных играх;

- умение ориентироваться в пространстве.

#### ***от 4 лет до 5 лет:***

- выполнение построения в колонну по одному, в пары, в шеренгу, в круг;

- выполнение ходьбы, с соблюдением правильной техники движения; с выполнением дополнительных заданий; в чередовании с бегом, прыжками; изменением направления и темпа;

- выполнение бега с соблюдением правильной техники движения; со сменой ведущего; с изменением темпа; бег на 30м. не медленнее, чем за 10-11сек.;

- умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, переходя с пролета на пролет; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками; ползание разными способами: на высоких и средних четвереньках;

- принятие правильного исходного положения в прыжках с места; умение мягко приземляться; прыжок в длину с места на расстояние не менее 70см.;

- ловля мяча кистями рук с расстояния до 1,5м.; принятие правильного исходного положения при метании; умение метать предметы правой и левой рукой не менее 4-5м.; отбивание мяча о землю (пол) не менее 5 раз подряд;

- выполнение на статическое и динамическое равновесие;

- умение придумывать варианты подвижных игр; самостоятельное и творческое выполнение движений; выполнение правил без напоминания педагога;

- выполнение имитационных упражнений, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### ***от 5 лет до 6 лет:***

- выполнение перестроения в колонну по трое; умение равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнение поворотов направо, налево, кругом;
- знание исходных положений, последовательности выполнения ОРУ, понимания их оздоровительного значения;
- выполнение упражнений в заданном темпе; с предметами; в парах;
- выполнение ходьбы и бега легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, заданное направление и темп; бег 30м. за 7,5-8,5сек.;
- умение лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой;
- умение спрыгивать на обозначенное место с высоты 20см.; прыгать в длину с места не менее 80см.; прыгать в длину с разбега не менее 100см.; прыгать в высоту с разбега не менее 40см.; прыгать через короткую скакалку;
- выполнение метания предметов на расстояние 5-9м.; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м.; умение сочетать замах с броском;
- выполнение броска мяча вверх, о пол в сочетании с ловлей его одной рукой; отбивание мяча на месте не менее 10 раз; ведение мяча в ходьбе 6м.
- выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие;
- выполнение перелезания через несколько предметов подряд; пролезание в обруч разными способами; ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе; ползание на четвереньках змейкой;
- умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; придумывать с помощью педагога игры на заданный сюжет;
- придумывание и выполнение имитационных упражнений, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### ***от 6 лет до 7 лет:***

- умение перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, перестраиваться в две шеренги после расчета на первый-второй; соблюдения интервалов во время передвижения;
- правильное выполнение всех видов ходьбы и бега; выполнение ходьбы в разных направлениях, в колонне по двое, по трое; выполнение бега, сохраняя темп и заданное направление; бег на дистанцию 30м. за 7,5-6,5сек.;
- четкое и ритмичное выполнение физических упражнений из разных исходных положений в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- умение выполнять различные виды движений, сохраняя правильную осанку;
- правильное выполнение всех изученных видов основных движений;
- выполнение прыжка на мягкое покрытие с высоты 40см., прыжка в длину с места не менее 100см., прыжка в длину с разбега – 180см., прыжка в высоту с разбега не менее 50см.; выполнение прыжков через короткую и длинную скакалку разными способами;
- выполнение метания в цель из разных исходных положений, попадая в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м.; выполнение метания правой и левой рукой на расстояние 5-12м., метание в движущуюся цель; владение «школой мяча»;
- умение ползать на спине и животе по гимнастической скамейке; подлезать под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 30-35см.); лазать по гимнастической

стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрестные и одноименные движения рук и ног; переходить с пролета на пролет;

- умение самостоятельно организовывать и проводить знакомые подвижные игры; справедливо оценивать свои результаты и результаты сверстников;

- проявление дисциплинированности, выдержки, самостоятельности и творчества в двигательной деятельности, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений.

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

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, направленный на изучение деятельностных (двигательных) умений ребенка, 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.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика проводится педагогом в ходе внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Педагогическая диагностика физического развития и индивидуальных достижений детей проводится *инструктором по физической культуре* на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Для проведения диагностики физического развития на основе авторских разработок используются следующие *методические рекомендации*:

- Ноткина Н., Казьмина Л. др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»; А.А. Потапчук и Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду».

***Периодичность проведения*** педагогической диагностики: 2 раза в год.

***Стартовая*** – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

***Финальная*** – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы.

## **Показатели диагностических исследований:**

### ***От 2 лет до 3 лет***

- сохраняет устойчивое положение тела во время передвижений и выполнения упражнений, ходить и бегает с согласованными, свободными движениями рук и ног, не наталкиваясь друг на друга и на предметы;
- меняет направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога, реагирует на сигналы;
- обладает выносливостью во время непрерывного бега (начало года - 20 сек., конец года - 40 сек.);
- ребенок умеет прыгать на месте на двух ногах; отталкивается одновременно двумя ногами, перепрыгивая через препятствие (линия, шнур);
- залезает на малую гимнастическую лестницу и спускается с нее удобным для себя способом, не испытывая чувства страха;
- ловит мяч, брошенный педагогом с расстояния (начало года - 20 сек., конец года - 40 сек.).

### ***От 3 лет до 4 лет***

- умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; меняет направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- быстро бегает 10-15 м.;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности (ширина 15-20 см); медленном кружении в обе стороны.
- умеет энергично отталкивать мяч при катании и бросании, бросает мяч вверх (об пол) и ловит 2-3 раза подряд двумя руками одновременно;
- умеет метать предмет вдаль правой и левой рукой (расстояние не менее 2,5 м);
- умеет ползать на четвереньках; подлезать под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; лазает по гимнастической стенке произвольным способом, не пропуская перекладин;
- умеет энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте, с продвижением вперед, с высоты (10-15 см);
- прыгает в длину с места на расстояние не менее 40 см.

### ***От 4 лет до 5 лет***

- умеет строиться в колонну, шеренгу, соблюдать дистанцию во время передвижения;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; бегать на скорость 20 м.;
- умеет определять положение предметов в пространстве, двигаться в нужном направлении, находить правую и левую руку;
- умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- умеет подбрасывать и ловить мяч не менее 3-4 раз подряд кистями рук (не прижимая к груди);
- умеет отбивать мяч правой и левой рукой на месте не менее 5х раз;

- умеет принимать правильное ИП при метании правой и левой рукой, попадает в цель с расстояния 2-2,5м.;

- умеет в прыжках в длину с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняя равновесие; прыгает с продвижением 2-3м.

### ***От 5 лет до 6 лет***

- умеет ходить легко, сохраняя правильную осанку;

- умеет бегать легко, сохраняя правильную осанку; энергично отталкиваясь от опоры; наперегонки и на скорость 20 м. примерно за 5-5,5 сек. (к концу года - 30м. за 7,5 – 8,5 сек.);

- сохраняет равновесие при ходьбе по возвышенной поверхности с выполнением заданий;

- умеет отбивать мяча правой и левой рукой не менее 10 раз, ведет его при ходьбе 5-6м.;

- умеет сочетать замах с броском при метании;

- лазает по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- умеет прыгать в длину (примерно 80-100 см);

- умеет прыгать в длину и в высоту с разбега, правильно разбегаясь, отталкиваясь и приземляясь, сохраняя равновесие.

### ***От 6 лет до 7 лет:***

- умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, соблюдать интервалы во время передвижений;

- умеет бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры; наперегонки и с преодолением препятствий; на скорость 30 м. примерно за 6,5 – 7,5 сек. к концу года;

- сохраняет статическое и динамическое равновесие;

- владеет активным движением кисти руки при броске и попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м., метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м.;

- умеет отбивать мяч правой и левой рукой на месте, ведет его при ходьбе;

- владеет техникой выполнения прыжков; способен прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см.

- использует разноименный и одноименный способы лазания по гимнастической стенке, умеет переходить с пролета на пролет.

## **2. Содержательный отдел**

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, Общей образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

### **2.1. Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития**

#### **От 2 лет до 3 лет:**

#### ***Основные задачи образовательной деятельности:***

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая ОВД, ОРУ, простыми музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

| <b>1. Основная гимнастика</b>   |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| <b>Основные движения</b>        |   | <b>Общеразвивающие упражнения</b>   |
| <i>Бросание, катание, ловля</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- скатывание мяча по наклонной доске;</li> <li>- прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца;</li> <li>- остановка катящегося мяча;</li> <li>- передача мячей друг другу стоя;</li> <li>- бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;</li> <li>- бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой;</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м;</li> <li>- ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.</li> </ul> | <p><i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; - махи руками вверх-вниз, вперед-назад</li> </ul> <p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку;</li> <li>- наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя;</li> <li>- одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа;</li> <li>- поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине</li> </ul> |
| <i>Ползание и лазанье</i>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см;</li> </ul>   |   |

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
|                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на животе, на четвереньках по гимнастической скамейке;</li> <li>- проползание под дугой (30-40 см);</li> <li>влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом</li> </ul>   | <p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание ног, держась за опору;</li> <li>- приседание;</li> <li>- потягивание с подниманием на носки и другое</li> </ul> <p><i>Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: - хлопки в ладоши под музыку,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хлопки с одновременным притопыванием,</li> <li>- приседание "пружинка",</li> <li>- приставные шаги вперед-назад,</li> <li>- кружение на носочках,</li> <li>- имитационные упражнения</li> </ul> <p>Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми <i>упражнения с предметами:</i> погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.</p> |
| <i>Ходьба</i>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы;</li> <li>- на носках;</li> <li>- с переходом на бег;</li> <li>- на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад;</li> <li>- с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);</li> <li>- в рассыпную и в заданном направлении;</li> <li>- между предметами;</li> <li>по кругу по одному и парами, взявшись за руки</li> </ul> |   |
| <i>Бег</i>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях;</li> <li>- между линиями (расстояние между линиями 40-30 см);</li> <li>- за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно;</li> <li>- непрерывный в течение 20-30-40 секунд;</li> <li>- медленный бег на расстояние 40-80 м.</li> </ul>   |   |
| <i>Прыжки</i>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух ногах на месте (10-15 раз);</li> <li>- с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см);</li> <li>- в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см);</li> <li>- вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см.</li> </ul>   |   |
| <i>Упражнения в равновесии</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;</li> <li>по гимнастической скамейке; с перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями;</li> <li>- подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с</li> </ul>  |   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | положение рук в стороны;<br>- кружение на месте. |  |
| <b>2. Подвижные игры</b>  |  |  |
| Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх; помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и т.п.   |  |  |
| <b>3. Формирование основ здорового образа жизни</b>   |  |  |
| Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений. |  |  |

**От 3 лет до 4 лет:**

***Основные задачи образовательной деятельности:***

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания;

- создавать условия для формирования правильной осанки;

- способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни

***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к овладению

элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

| <b>1. Основная гимнастика</b>            |  |   |
|--|--|---|
| <b>Основные движения</b>                 |  | <b>Общеразвивающие упражнения</b>   |
| <i>Бросание, катание, ловля, метание</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади;</li> <li>- скатывание мяча по наклонной доске;</li> <li>- катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях;</li> <li>- прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;</li> <li>- ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;</li> <li>- произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога;</li> <li>- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля его;</li> <li>- бросание и ловля мяча в парах;</li> <li>- бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5м;</li> <li>- метание вдаль;</li> <li>- перебрасывание мяча через сетку.</li> </ul> | <p><i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);</li> <li>- переключивание предмета из одной руки в другую;</li> <li>- хлопки над головой и перед собой;</li> <li>- махи руками;</li> <li>- упражнения для кистей рук</li> </ul> <p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потягивание, приседание, обхватив руками колени;</li> <li>- наклоны вперед и в стороны;</li> <li>- сгибание и разгибание ног из положения сидя;</li> <li>- поднимание и опускание ног из положения лежа;</li> <li>- повороты со спины и обратно</li> </ul> <p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание и опускание ног, согнутых в коленях;</li> <li>- приседание с предметами, поднимание на носки;</li> <li>- выставление ноги вперед, в сторону. назад</li> </ul> <p><i>Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии,</i></p> <p><i>разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха</i></p> |
| <i>Ползание и лазанье</i>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках на расстоянии 4 - 5 - 6 м. до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом;</li> <li>- проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);</li> <li>- ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;</li> <li>- влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;</li> <li>- подлезание под дугу, не касаясь руками пола</li> </ul>  | <p><i>Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха</i></p>  |
| <i>Ходьба</i>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой</li> </ul>   | <p><i>Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха</i></p>  |

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
|                                | <p>направлении);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу;</li> <li>парами друг за другом, в разных направлениях;</li> <li>- с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше);</li> <li>- по наклонной доске;</li> <li>- в чередовании с бегом</li> </ul>  | <p>и подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;</li> <li>- поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение;</li> </ul> |
| <i>Бег</i>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа;</li> <li>- бег по кругу, обегая предметы обегая предметы, между двух или вдоль одной линии;</li> <li>- со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках;</li> <li>- в чередовании с ходьбой;</li> <li>- убегание от ловящего, ловля убегающего;</li> <li>- бег в течение 50 - 60 сек;</li> <li>- быстрый бег 10 - 15 м;</li> <li>- медленный бег 120 - 150 м.</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие детям понятный образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)</li> </ul>  |
| <i>Прыжки</i>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух и на одной ноге;</li> <li>- прыжки на месте,</li> <li>- продвигаясь вперед на 2 - 3 м;</li> <li>- через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);</li> <li>- в длину с места (не менее 40 см.);</li> <li>- через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой;</li> <li>- через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см);</li> <li>- спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 м.)</li> </ul> |   |
| <i>Упражнения в равновесии</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;</li> <li>- по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске;</li> <li>- перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;</li> <li>- по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом;</li> <li>- с выполнением заданий (присесть,</li> </ul>  |   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | встать и продолжить движение);<br>- на носках, с остановкой  |   |
|  |  | <b>Строевые упражнения</b>  |
|  |  | - построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам;<br>- перестроение в колонну по два, в рассыпную;<br>- смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием |
| <b>2. 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). |  |   |
| <b>3. 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, а также от региональных и климатических условий, а также региональных и климатических особенностей.   |  |   |
| <i>Катание на санках</i>   | - по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки   |   |
| <i>Ходьба на лыжах</i>   | - по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступание  |   |
| <i>Катание на трехколесном велосипеде</i>  | - по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево  |   |
| <b>4. Формирование основ здорового образа жизни</b>  |  |   |
| Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками. Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).   |  |   |
| <b>5. Активный отдых</b>   |  |   |
| <i>Физкультурные досуги</i>  | 1-2 раза в месяц, продолжительность 20 - 25 минут.<br>Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. |   |
| <i>Дни здоровья</i>  | В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).                                       |   |

**От 4 лет до 5 лет:**

**Основные задачи образовательной деятельности:**

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения,

общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

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

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

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

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

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

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству

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

| <b>1. Основная гимнастика</b>            |   |   |
|--|---|---|
|  | <b>Основные движения</b>  | <b>Общеразвивающие упражнения</b>   |
| <i>Бросание, катание, ловля, метание</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;</li> <li>- прокатывание обруча друг другу в парах;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;</li> <li>- бросание и ловля мяча в паре;</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу в кругу;</li> <li>- бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;</li> <li>- скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;</li> </ul> | <p><i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);</li> <li>- перекладывание предмета из одной руки в другую;</li> <li>- сгибание и разгибание рук, махи руками;</li> <li>- сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;</li> <li>- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;</li> <li>- повороты головы вправо и влево, наклоны головы</li> </ul> |

|                           |  |   |
|---------------------------|--|---|
|                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;</li> <li>- подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд;</li> <li>- бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;</li> <li>- бросание вдаль;</li> <li>- попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м</li> </ul>   | <p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;</li> <li>- поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках</li> </ul>  |
| <i>Ползание и лазанье</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- проползание в обручи, под дуги;</li> <li>- влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;</li> <li>- переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки;</li> <li>- ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;</li> <li>- подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком</li> </ul>  | <p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание ног;</li> <li>- отведение ноги вперед, в сторону, назад;</li> <li>- выставление ноги на пятку (носок);</li> <li>- приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;</li> <li>- поднимание на носки и опускание на всю ступню;</li> <li>- захватывание стопами и перекалывание предметов с места на место</li> </ul> |
| <i>Ходьба</i>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;</li> <li>- перешагивая предметы;</li> <li>- чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону;</li> <li>- со сменой ведущего;</li> <li>- в чередовании с бегом, прыжками;</li> <li>- приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте;</li> <li>- с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</li> </ul> | <p><i>Ритмическая гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры</li> </ul> <p><i>Рекомендуемые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмичная ходьба под музыку в разном темпе;</li> </ul>  |
| <i>Бег</i>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени;</li> <li>- обегая предметы;</li> <li>- на месте;</li> <li>- бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;</li> <li>- в парах;</li> <li>- по кругу, держась за руки;</li> <li>- со сменой направляющего, меняя</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, топающим шагом.;</li> <li>- 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;</li> </ul>  |

|                                |   |  |
|--------------------------------|---|--|
|                                | <p>направление движения и темп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывный бег 1-1,5 мин.;</li> <li>- пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза;</li> <li>- медленный бег 150-200 м;</li> <li>- бег на скорость 20 м;</li> <li>- челночный бег 2х5 м;</li> <li>- перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую;</li> <li>- бег врассыпную с ловлей и увертыванием</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul> |
| <i>Прыжки</i>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой;</li> <li>- подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м;</li> <li>- перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см);</li> <li>- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см);</li> <li>- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- спрыгивание со скамейки;</li> <li>- прямой галоп;</li> <li>- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой</li> </ul> |  |
| <i>Упражнения в равновесии</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</li> <li>- ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;</li> <li>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;</li> <li>- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;</li> <li>- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;</li> <li>- ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;</li> <li>- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны</li> </ul>  |  |

|  |   | <b>Строевые упражнения</b>  |
|--|---|---|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную;</li> <li>- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;</li> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего;</li> <li>- из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении;</li> <li>- повороты направо, налево, кругом на месте с переступанием и в движении</li> </ul> |
| <b>2. Подвижные игры</b>   |   |   |
| <p>Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p>   |   |   |
| <b>3. Спортивные упражнения</b>  |   |   |
| <p>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, а также от региональных и климатических особенностей.</p>  |   |   |
| <i>Катание на санках</i>   | - по подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга  |   |
| <i>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате</i>   | - по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью  |   |
| <i>Ходьба на лыжах</i>   | - скользящим шагом, повороты на месте, подъем в гору «ступающим» шагом и «полуелочкой»  |   |
| <b>4. Формирование основ здорового образа жизни</b>  |   |   |
| <p>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. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p> |   |   |
| <b>5. Активный отдых</b>   |   |   |
| <i>Физкультурные праздники и досуг</i>   | <p>Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза 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,</p> |   |

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.<br>Досуги и праздники могут направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую направленность, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.           |
| <i>Дни здоровья</i> | Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). |

### **От 5 лет до 6 лет:**

#### ***Основные задачи образовательной деятельности:***

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### ***Содержание образовательной деятельности***

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 за соблюдением техники выполнения упражнений; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

## 1. Основная гимнастика

| <b>1. Основная гимнастика</b>                   |  |
|---|--|
| <i><b>Основные движения</b></i>                 | <i><b>Общеразвивающие упражнения</b></i>   |
| <p><i>Бросание, катание, ловля, метание</i></p> | <p><i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно);</li> <li>- махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя;</li> <li>- переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя;</li> <li>- поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);</li> <li>- сжимание и разжимание кистей</li> </ul> <p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;</li> <li>- наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево;</li> <li>- поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине</li> </ul> <p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседание, обхватывая колени руками;</li> <li>- махи ногами;</li> <li>- поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;</li> <li>- захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место</li> </ul> <p><i>Ритмическая гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкально-ритмические</li> </ul> |
| <p><i>Ползание и лазанье</i></p>                | <p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);</li> <li>- ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями;</li> <li>- переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;</li> <li>- ползание на животе;</li> <li>- ползание на четвереньках по скамейке назад;</li> <li>- проползание под скамейкой;</li> <li>- лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом</li> </ul>   |
| <p><i>Ходьба</i></p>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим</li> </ul>  |

|                  |  |  |
|------------------|--|--|
|                  | <p>шагом, с закрытыми глазами 3-4 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба «змейкой» без ориентиров;</li> <li>- в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты</li> </ul>  | <p><i>упражнения</i> и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмическая гимнастика) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры</p> <p><i>Рекомендуемые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легких ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);</li> <li>- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинация из двух-трех освоенных движений</li> </ul> |
| <i>Бег</i>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;</li> <li>- бег с пролезанием в обруч;</li> <li>- с ловлей и увертыванием;</li> <li>- высоко поднимая колени;</li> <li>- между расставленными предметами;</li> <li>- группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих;</li> <li>- оббегая предметы;</li> <li>- в заданном темпе, обегая предметы;</li> <li>- мелким и широким шагом;</li> <li>- непрерывный бег 1,5-2 мин;</li> <li>- медленный бег 250-300 м;</li> <li>- быстрый бег 10 м 2-3-4 раза;</li> <li>- челночный бег 2x10 м, 3x10 м;</li> <li>- пробегание на скорость 20 м;</li> <li>- бег под вращающейся скакалкой</li> </ul>   |  |
| <i>Прыжки</i>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на месте одна нога вперед - другая назад, ноги скрестно - ноги врозь;</li> <li>на одной ноге;</li> <li>- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;</li> <li>- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии;</li> <li>- из кружка в кружок;</li> <li>- перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;</li> <li>- спрыгивание с высоты в обозначенное место;</li> <li>- подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза;</li> <li>- подпрыгивание на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м;</li> <li>- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);</li> <li>- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- в высоту с разбега;</li> <li>- в длину с разбега</li> </ul> |  |
| <i>Прыжки со</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешагивание и прыжки через</li> </ul>   |  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <i>скакалкой</i>   | неподвижную скакалку (высота 3-5 см);<br>- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;<br>- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку  |   |
| <i>Упражнения в равновесии</i>   | - ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;<br>- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;<br>- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;<br>- пробегание по скамье;<br>- ходьба навстречу и расхождением вдвоем на лежащей на полу доске;<br>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);<br>- приседание после бега на носках, руки в стороны;<br>- кружение парами, держась за руки;<br>- «ласточка» |   |
|  |   | <b><i>Строевые упражнения</i></b>   |
|  |   | - построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;<br>- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;<br>- перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;<br>- размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;<br>- повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком<br>- ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. |
| <b>2. Подвижные игры</b>   |   |   |
| <p>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.</p> <p>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,</p> |   |   |

|  |  |
|--|--|
| 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.  |  |
| <b>3. Спортивные игры</b>  |  |
| 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.   |  |
| <i>Городки</i>   | - бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м);<br>знание 3-4 фигур  |
| <i>Элементы баскетбола</i>   | - перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам   |
| <i>Бадминтон</i>   | - отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом   |
| <i>Элементы футбола</i>  | - отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;<br>- ведение мяча ногой между и вокруг предметов;<br>- отбивание мяча о стенку;<br>- передача мяча друг другу (3-5 м);<br>- игра по упрощенным правилам                            |
| <b>4. Спортивные упражнения</b>  |  |
| Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.  |  |
| <i>Катание на санках</i>   | - по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки  |
| <i>Ходьба на лыжах</i>   | - по лыжне (на расстояние до 500 м);<br>- скользящим шагом;<br>- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;<br>- подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения |
| <i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате</i>  | - по прямой, по кругу с разворотом, с разной скоростью;<br>- с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения  |
| <b>5. Формирование основ здорового образа жизни</b>  |  |
| 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 спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. |  |
| Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).  |  |
| <b>6. Активный отдых</b>   |  |
| <i>Физкультурные</i>   | Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не   |

|  |  |
|--|--|
| <i>праздники и досуги</i>              | <p>более 1,5 часов). Содержание праздников составляет 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 задач к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p>  |
| <i>Дни здоровья</i>                    | <p>Педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p>   |
| <i>Туристские прогулки и экскурсии</i> | <p>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.</p> <p>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> |

### **От 6 лет до 7 лет:**

#### ***Основные задачи образовательной деятельности:***

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и

достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления основных движений, развития психофизических качеств и способностей, общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности; на занятиях гимнастикой; самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; общеразвивающие упражнения; комбинировать их элементы, импровизировать.

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

| <b>1. Основная гимнастика</b>            |  |   |
|--|--|---|
|  | <b><i>Основные движения</i></b>  | <b><i>Общеразвивающие упражнения</i></b>  |
| <i>Бросание, катание, ловля, метание</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;</li> <li>- передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе;</li> <li>- перебрасывание друг другу набивных мячей;</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;</li> <li>- передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;</li> <li>- метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;</li> <li>- метание вдаль;</li> <li>- метание в движущуюся цель;</li> <li>- забрасывание мяча в баскетбольную корзину;</li> <li>- катание мяча правой и левой ногой</li> </ul> | <p><i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук;</li> <li>- сжимание пальцев в кулак и разжимание;</li> <li>- махи и рывки руками;</li> <li>- круговые движения вперед и назад;</li> <li>- упражнения пальчиковой гимнастики</li> </ul> <p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты корпуса вправо и влево из</li> </ul> |

|                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
|                           | <p>по прямой, в цель, между предметами, друг другу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;</li> <li>- ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;</li> <li>- ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)</li> </ul>   | <p>разных исходных положений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя;</li> <li>- поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине</li> </ul> <p><i>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</i></p>  |
| <i>Ползание и лазанье</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;</li> <li>- на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;</li> <li>- влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом;</li> <li>- перелезание с пролета на пролет по диагонали;</li> <li>пролезание в обруч разными способами;</li> <li>- лазанье по веревочной лестнице;</li> <li>- выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);</li> <li>- влезание по канату на доступную высоту</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;</li> <li>- выпады вперед и в сторону;</li> <li>- приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);</li> <li>- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;</li> <li>- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место</li> </ul> <p><i>Ритмическая гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры</li> </ul> <p><i>Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях:</i></p> |
| <i>Ходьба</i>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;</li> <li>- выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;</li> <li>- в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;</li> <li>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, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки</li> </ul>   |
| <i>Бег</i>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками;</li> <li>- с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);</li> <li>- высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук;</li> <li>- с захлестыванием голени назад;</li> <li>- выбрасывая прямые ноги вперед;</li> <li>- бег 10 м наименьшим числом шагов;</li> <li>- медленный бег до 2-3 минут;</li> <li>- быстрый бег 20 м 2-3 раза с</li> </ul>  |   |

|                                    |  |  |
|------------------------------------|--|--|
|                                    | <p>перерывами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- челночный бег 3x10 м;</li> <li>- 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);</li> <li>- бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);</li> <li>- бег со скакалкой;</li> <li>- бег по пересеченной местности;</li> </ul> |  |
| <i>Прыжки</i>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом;</li> <li>- смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;</li> <li>- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;</li> <li>- подпрыгивания вверх из глубокого приседа;</li> <li>- прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;</li> <li>- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</li> </ul>                     |  |
| <i>Прыжки с короткой скакалкой</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу;</li> <li>- бег со скакалкой;</li> <li>- прыжки через обруч, вращая его как скакалку;</li> <li>- прыжки через длинную скакалку;</li> <li>- пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;</li> <li>- вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;</li> <li>- пробегание под вращающейся скакалкой парами</li> </ul>         |  |
| <i>Упражнения в равновесии</i>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч;</li> <li>- стойка на носках;</li> <li>- стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;</li> <li>ходьба по гимнастической скамейке,</li> </ul>   |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;</li> <li>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;</li> <li>- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком;</li> <li>- ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;</li> <li>- после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки"</li> </ul> |   |
|  |  | <b><i>Строевые упражнения</i></b>   |
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;</li> <li>- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>- перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;</li> <li>- размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;</li> <li>- повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком<sup>4</sup></li> <li>- ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</li> </ul> |
| <b>2. Подвижные игры</b>   |  |   |
| <p>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.</p> <p>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,</p> |  |   |

|   |  |
|---|--|
| комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.   |  |
| <b>3. Спортивные игры</b>   |  |
| 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.  |  |
| <i>Городки</i>  | - бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м);<br>знание 3-4 фигур  |
| <i>Элементы баскетбола</i>  | - перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам   |
| <i>Бадминтон</i>  | - отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом   |
| <i>Элементы футбола</i>   | - отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;<br>- ведение мяча ногой между и вокруг предметов;<br>- отбивание мяча о стенку;<br>- передача мяча друг другу (3-5 м);<br>- игра по упрощенным правилам                            |
| <b>4. Спортивные упражнения</b>   |  |
| Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.   |  |
| <i>Катание на санках</i>  | - по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки  |
| <i>Ходьба на лыжах</i>  | - по лыжне (на расстояние до 500 м);<br>- скользящим шагом;<br>- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;<br>- подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения |
| <i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате</i>   | - по прямой, по кругу с разворотом, с разной скоростью;<br>- с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения  |
| <b>5. Формирование основ здорового образа жизни</b>   |  |
| 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 окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).   |  |
| <b>6. Активный отдых</b>  |  |
| <i>Физкультурные праздники и</i>  | Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляет ранее освоенные  |

|  |  |
|--|--|
| <i>досуги</i>                          | <p>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 задач к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p>   |
| <i>Дни здоровья</i>                    | <p>Педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p>  |
| <i>Туристские прогулки и экскурсии</i> | <p>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.</p> <p>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> |

## **2.2. Вариативные формы, методы и принципы реализации рабочей программы**

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

### **2.2.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию**

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие **формы организации двигательной деятельности:**

- физкультурные занятия в зале (учебно-тренировочное, сюжетное, игровое, комплексное, физкультурно-познавательное, тематическое, нетрадиционное, контрольное);
- физкультурные занятия на свежем воздухе;
- утренняя гимнастика;
- бодрящая гимнастика;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку;
- физкультминутки;
- физкультпаузы;
- речь и движение;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час);
- *оздоровительная гимнастика* (в группах оздоровительной направленности)

### 2.2.2. Методы реализации рабочей программы

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей.

|                     |  |
|---------------------|--|
| <i>Наглядные</i>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;</li> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).</li> </ul>  |
| <i>Вербальные</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;</li> <li>- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.</li> </ul> |
| <i>Практические</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.</li> <li>- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.</li> <li>- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.</li> </ul> |
| <i>Информационно-рецептивный</i>                | - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение)  |
| <i>Репродуктивный</i>                           | - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель)  |
| <i>Эвристический метод (частично-поисковый)</i> | - проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях)   |
| <i>Исследовательский</i>                        | - составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование)  |

### **2.2.3. Принципы реализации рабочей программы**

|                      |  |
|----------------------|--|
| <i>Дидактические</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематичность и последовательность;</li> <li>- развивающее обучение;</li> <li>доступность;</li> <li>- воспитывающее обучение;</li> <li>- учет индивидуальных и возрастных особенностей;</li> <li>сознательность и активность ребенка;</li> <li>- наглядность</li> </ul> |
| <i>Специальные</i>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывность;</li> <li>- последовательность наращивания тренирующих воздействий;</li> <li>- цикличность</li> </ul>   |
| <i>Гигиенические</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность нагрузок;</li> <li>- рациональность чередования деятельности и отдыха;</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- возрастная адекватность;</li> <li>- оздоровительная направленность образовательного процесса;</li> <li>- личностно-ориентированное обучение и воспитание</li> </ul> |
|--|--|

### 2.3. Основные требования реализации рабочей программы

При реализации рабочей программы по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминутки во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

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 физической культурой проводятся в зале.

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>От 2 лет до 3 лет</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;</li> <li>- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;</li> <li>- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;</li> <li>- побуждению к согласованным действиям, своевременной реакции на сигнал, совместным подвижным играм;</li> <li>- оптимизации двигательной деятельности, осуществлении помощи и страховки;</li> <li>- поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.</li> </ul> |
| <b>. От 3 лет до 4 лет</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;</li> </ul>  |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнению ОРУ, музыкально-ритмических упражнений;</li> <li>- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям;</li> <li>- выполнению движений естественно, согласованно, сохраняя равновесие;</li> <li>- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы (начинать и заканчивать движение по сигналу);</li> <li>- соблюдению правил в подвижных играх;</li> <li>- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности;</li> <li>- формированию умений и навыков личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.</li> </ul>  |
| <b><i>От 4 лет до 5 лет</i></b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;</li> <li>- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;</li> <li>- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;</li> <li>- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;</li> <li>- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.</li> </ul>         |
| <b><i>От 5 лет до 6 лет</i></b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;</li> <li>- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;</li> <li>- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;</li> <li>- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества,</li> </ul> |

|                          |   |
|--------------------------|---|
|                          | <p>поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;</li> <li>- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</li> </ul>  |
| <b>От 6 лет до 7 лет</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;</li> <li>- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;</li> <li>- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;</li> <li>- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;</li> <li>- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;</li> <li>- организации совместных туристских прогулок и экскурсий, физкультурных праздников и досугов с соответствующей тематикой.</li> </ul> |

#### **2.4. Поддержка детской инициативы**

Для развития двигательной активности детей, эффективного формирования и совершенствования двигательных навыков и умений необходимо создание следующих **условий**:

- развивающая предметно-пространственная среда, разнообразная по своему содержанию (учет индивидуальных особенностей и интересов детей разных возрастных групп);
- демократический стиль общения с воспитанниками;
- развитие умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;

- участие родителей в жизни ребенка (интерес к его занятиям и играм, помощь в поиске нового и т.д.)

Эффективные **формы** поддержки детской инициативы:

- совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком;

- проектная деятельность;

- совместная познавательно-исследовательская деятельность детей и взрослых (дидактические игры, подвижные игры с заданиями);

- возможность самостоятельной двигательной деятельности.

## **2.5. Взаимодействие ИФК с администрацией и педагогическим коллективом**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса: администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, учителя-логопеда, родителей.

### ***Взаимодействие с администрацией ДОО.***

Заведующий ДОО и старший воспитатель обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнерами.

### ***Взаимодействие с медицинским персоналом***

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняет листы здоровья, физического развития детей.

### ***Взаимодействие с воспитателями***

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития воспитанников. Совместно с воспитателями проводит педагогическую диагностику физического развития воспитанников, планирует мероприятия активного отдыха и совместную работу с родителями.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель контролирует качество выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, отвечает за безопасность воспитанников.

### ***Взаимодействие с музыкальным руководителем***

Совместно с музыкальным руководителем ИФК планирует, организует и проводит совместные музыкально-физкультурные мероприятия, подбирает музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях ИФК осуществляет работу по закреплению музыкально-ритмических движений, разученных на музыкальных занятиях.

### ***Взаимодействие с педагогом-психологом***

По рекомендации педагога-психолога в физкультурные занятия и развлечения включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на развитие выразительности движений, мимики и жестов.

Совместная деятельность педагогов позволяет учесть особенности образовательного процесса с часто болеющими детьми и детьми, испытывающими трудности в обучении и социализации. Что способствует коррекции (развитию) коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сфер, познавательных процессов, снижение детской тревожности; создает условия для успешной социализации, оптимизации межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

### ***Взаимодействие с учителем-логопедом***

Для развития психофизических возможностей детей, развития артикуляционного аппарата, дыхания и сенсомоторных возможностей ИФК включает в свою работу, рекомендованные учителем-логопедом двигательные-речевые игры, логопедические разминки, пальчиковую и дыхательную гимнастику

### **2.7. Взаимодействие ИФК с семьями воспитанников**

Ведущей *целью* работы является создание условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития педагогической компетентности родителей (способность разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

| <b><i>Месяц</i></b>      | <b><i>Форма</i></b>  | <b><i>Тема</i></b>   |
|--------------------------|--|--|
| <i>Сентябрь</i>          | Выступления на родительских собраниях  | Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ  |
| <i>Февраль</i>           | Праздник   | «Масленица широкая!»   |
| <i>Май</i>               | Выступления на родительских собраниях  | «Изменения, которые произошли в наших детях»   |
| <i>Сентябрь-май</i>      | Индивидуальные консультации.<br>Оформление информационных стендов.<br>Информация на странице официального сайта. |  |
| <b>От 2 лет до 3 лет</b> |  |  |
| <i>Октябрь</i>           | Консультация   | «Какая физкультура нужна малышу»   |
| <i>Ноябрь</i>            | Открытые занятия (совместная деятельность)   | «Вместе с мамой, вместе с папой!»  |
| <i>Декабрь</i>           | Открытые занятия (совместная деятельность)   | «Вместе с мамой, вместе с папой!»  |
| <i>Январь</i>            | Консультация   | «Зимние забавы для малышей»  |
| <i>Март</i>              | Открытые занятия (совместная деятельность)   | «Вместе с мамой!»  |
| <i>Апрель</i>            | Открытые занятия (совместная деятельность)   | «Вместе с мамой, вместе с папой!»  |
| <b>От 3 лет до 4 лет</b> |  |  |
| <i>Октябрь</i>           | Консультация   | «Какая физкультура нужна детям 3-4 лет»<br><br>«Специфика упражнений оздоровительной гимнастики» |

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
|                          |   | (для группы оздоровительной направленности)   |
| <i>Ноябрь</i>            | Открытые занятия<br>(совместная деятельность) | «Вместе с мамой, вместе с папой!»   |
| <i>Декабрь</i>           | Консультация                                  | «Зимние забавы для малышек»   |
| <i>Январь</i>            | Консультация<br><br>Открытые занятия          | «Гармонизация отношений детей, воспитывающихся в одной семье»<br><br>«Большие и маленькие»<br>(двигательное взаимодействие детей младшего и старшего возраста)                  |
| <i>Март</i>              | Физкультурно-музыкальный досуг                | «Вместе с мамой!»   |
| <i>Апрель</i>            | Консультация                                  | «Воспитываем привычку быть здоровым»  |
| <b>От 4 лет до 5 лет</b> |   |   |
| <i>Октябрь</i>           | Консультация                                  | «Какая физкультура нужна детям 4-5 лет»<br><br>«Специфика упражнений оздоровительной гимнастики»<br>(для группы оздоровительной направленности)                                 |
| <i>Ноябрь</i>            | Консультация                                  | «Физкультура или спорт»   |
| <i>Декабрь</i>           | Консультация                                  | «Зимние забавы для дошкольников»  |
| <i>Январь</i>            | Консультация<br><br>Открытые занятия          | «Гармонизация отношений детей, воспитывающихся в одной семье»<br><br>«Большие и маленькие»<br>(двигательное взаимодействие детей среднего и подготовительного к школе возраста) |
| <i>Март</i>              | Физкультурно-музыкальный досуг                | «Вместе с мамой!»   |
| <i>Апрель</i>            | Консультации                                  | «Воспитываем привычку - быть здоровым»  |
| <b>От 5 лет до 6 лет</b> |   |   |
| <i>Октябрь</i>           | Консультация                                  | «Какая физкультура нужна детям 5-6 лет»<br><br>«Специфика упражнений оздоровительной гимнастики»<br>(для группы оздоровительной направленности)                                 |

|                          |                                      |  |
|--------------------------|--------------------------------------|--|
| <i>Ноябрь</i>            | Консультация                         | «Физкультура или спорт»  |
| <i>Декабрь</i>           | Консультация                         | «Зимние забавы для дошкольников»   |
| <i>Январь</i>            | Консультация<br><br>Открытые занятия | «Гармонизация отношений детей, воспитывающихся в одной семье»<br><br>«Большие и маленькие»<br>(двигательное взаимодействие детей младшего и старшего возраста)             |
| <i>Февраль</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг       | «Делай вместе»   |
| <i>Март</i>              | Физкультурно-музыкальный досуг       | «А ну-ка, мамочки!»  |
| <i>Апрель</i>            | Консультация                         | «Туристическая подготовка детей старшего возраста»   |
| <i>Май</i>               | Туристская прогулка                  | «Вместе весело шагай!»   |
| <b>От 6 лет до 7 лет</b> |                                      |  |
| <i>Октябрь</i>           | Консультация                         | «Какая физкультура нужна детям 6-7 лет; сохраним здоровье в школе»<br><br>«Специфика упражнений оздоровительной гимнастики»<br>(для группы оздоровительной направленности) |
| <i>Ноябрь</i>            | Консультация                         | «Физкультура или спорт»  |
| <i>Декабрь</i>           | Консультация                         | «Зимние забавы для дошкольников»   |
| <i>Январь</i>            | Открытые занятия                     | «Большие и маленькие»<br>(двигательное взаимодействие детей среднего и подготовительного к школе возраста)   |
| <i>Февраль</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг       | «Делай вместе»   |
| <i>Март</i>              | Физкультурно-музыкальный досуг       | «А ну-ка, мамочки!»  |
| <i>Апрель</i>            | Консультация                         | «Туристская подготовка детей старшего возраста»  |
| <i>Май</i>               | Туристская прогулка                  | «Вместе весело шагай!»   |

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Организация физкультурно-оздоровительной работы

В ДОО постоянно проводится работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма с использованием природных факторов (воздуха, солнца, воды) и совершенствованию его функций.

В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; дети приучаются находиться в помещении в облегченной одежде.

Для рационального сочетания различных форм двигательной активности обеспечивается оптимальный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет 60% от всего времени бодрствования.

Большое внимание уделяется воспитанию умения у детей сохранять правильную осанку, интерес к физическим упражнениям, формируется умение пользоваться физкультурным оборудованием и спортивными игрушками в самостоятельной двигательной деятельности.

Поощряется участие воспитанников в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, развивается детская инициатива в их организации.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся мероприятия, снимающие утомляемость детей.

Для формирования представлений у детей о ценности здоровья и желания вести здоровый образ жизни, знакомства с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, формирования знаний, что утренняя зарядка, подвижные игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а также повышения результативности воспитательно-образовательного процесса в него активно внедряются разнообразные здоровьесберегающие педагогические технологии.

В целях поддержания здоровья воспитанников и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата в оздоровительных группах ГБДОУ проводится *оздоровительная гимнастика*, подходящая детям по возрасту, состоянию здоровья, физическим возможностям.

#### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

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

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

РППС ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого согласуются между собой по содержанию, масштабу и художественному решению.

**При проектировании РППС ДОО учтены:**

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- содержание воспитания и образования;
- возраст, накопленный опыт, уровень развития и особенности деятельности детей;
- задачи рабочей программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности.

**Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:**

- физкультурный зал
- физкультурные уголки в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются **следующие средства**: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

**Перечень спортивного оборудования и инвентаря**

**Спортивное оборудование:**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование оборудования</b> | <b>Количество (шт.)</b> |
|--------------|----------------------------------|-------------------------|
| 1.           | Баскетбольные щиты               | 2                       |
| 2.           | Велосипед                        | 2                       |
| 3.           | Ворота для подлезания            | 3                       |
| 4.           | Гимнастическая лестница          | 5                       |
| 5.           | Гимнастическая скамейка          | 2                       |
| 6.           | Гимнастические маты              | 4                       |
| 7.           | Игровой парашют                  | 1                       |
| 8.           | Канат                            | 1                       |
| 9.           | Батут                            | 1                       |
| 10.          | Лестница-стремянка               | 1                       |
| 11.          | Мягкие модули                    | 35                      |
| 12.          | Наклонная доска                  | 2                       |
| 13.          | Самокат                          | 2                       |
| 14.          | Тумба (возвышенная поверхность)  | 1                       |
| 15.          | Фит-болл                         | 4.                      |

|     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
| 16. | Ребристая доска          | 2 |
| 17. | Тоннель «Перекасти поле» | 1 |
| 18. | Бум деревянный малый     | 1 |
| 19. | Бум деревянный большой   | 1 |

**Спортивный инвентарь:**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование спортивного инвентаря</b> | <b>Количество (шт.)</b> |
|------------------|---|-------------------------|
| 1.               | Эспандер детский                          | 15                      |
| 2.               | Гимнастическая палка                      | 30                      |
| 3.               | Гимнастический обруч малый                | 30                      |
| 4.               | Гимнастический обруч большой              | 30                      |
| 5.               | Кегли                                     | 2 набора                |
| 6.               | Конусы для разметки                       | 20                      |
| 7.               | Мячики маленькие пластмассовые            | 26                      |
| 8.               | Кубики пластмассовые                      | 50                      |
| 9.               | Массажная полусфера                       | 1                       |
| 10.              | Массажная дорожка                         | 4                       |
| 11.              | Мешок для метания                         | 15                      |
| 12.              | Мяч 25 см                                 | 24                      |
| 13.              | Мяч массажный                             | 16                      |
| 14.              | Кольцо массажное                          | 16                      |
| 15.              | Набивной мяч 0,5 кг                       | 4                       |
| 16.              | Набивной мяч 1,5 кг                       | 1                       |
| 17.              | Гимнастическая палка                      | 30                      |
| 18.              | Скакалка длинная                          | 2                       |
| 19.              | Скакалка короткая                         | 20                      |
| 20.              | Султанчик                                 | 60                      |
| 21.              | Флажок                                    | 40                      |
| 22.              | Комплект «Хоккей»                         | 1                       |
| 23.              | Дорожка со следами                        | 1                       |
| 24.              | Балансир деревянный                       | 1                       |
| 25.              | Мишень малая                              | 2                       |
| 26.              | Мишень большая                            | 1                       |

### 3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

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;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

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

### 3.3. Методическое обеспечение рабочей программы

#### *Основная гимнастика (ОВД, ОРУ, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)*

- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).: - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).: - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет): - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Ребенок третьего года жизни. Пособие для родителей и педагогов/ Под ред. С.Н. Теплюк.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
- Муравьева В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие.- М.: Айрис-пресс, 2004.

- Павлова Н.М. Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки». 3-7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
- Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. Издательство Мозаика-Синтез, Москва 2008.
- В.В. Кантан «Раннее физическое развитие ребенка», Санкт-Петербург, КОРОНА принт, 2001.
- Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни: практ. пособие/ М.Ф. Литвинова. – М.: Айрис-пресс, 2005.
- В.В. Кантан «Раннее физическое развитие ребенка» СПб. ООО «КОРОНА – принт».
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.
- Николаева Н.И. «Школа Мяча» СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008

### ***Подвижные игры***

- Развивающие игры: быстрее, выше. Сильнее. – СПб.: Дельта, 1998. М.И. Логинова.
- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Э.Я. Степаненкова.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
- Сочеванова Е.А. «Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного оборудования» СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО». 2010.
- Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» - М.: Просвещение, 1986.

### ***Спортивные игры***

- Громова О.Е. Спортивные игры для детей.- М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: издательство «Скрипторий 20-03», 2009.
- Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство «ФНОМ и Д», 2004.

### ***Активный отдых***

- Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет/ авт.-сост. М.П. Асташина.- Волгоград: Учитель.
- Силюк Н.А. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ/ Н.А. Силюк, т.Л. Даданова.- М. Айрис-пресс, 2006.
- Лапшина Г.А. Календарные и народные праздники в детском саду. Осень – зима.- Волгоград: Учитель, 2002.
- М.Б. Зацепина, Т.В. Антонова «Праздники и развлечения в детском саду» -М.: Мозаика-Синтез, 2008.
- Силюк Н.А. «Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста» - М: Айрис-пресс, 2006.

### ***Основы здорового образа жизни***

- Т.А. Шорыгина «Беседа о здоровье», Творческий центр Сфера, Москва 2004.

- Е.И. Николаева, В.И. Федорчук, Е.Ю. Захарина. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод.пособие. – Спб: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.

### *Туристские навыки*

- Туризм в детском саду: учеб.-метод. пособие; под редакцией С.В. Кузнецовой С.В.- Москва: Обруч. 2013.

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

В ДОО постоянно проводится работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма с использованием природных факторов (воздуха, солнца, воды) и совершенствованию его функций.

В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; дети приучаются находиться в помещении в облегченной одежде.

Для рационального сочетания различных форм двигательной активности обеспечивается оптимальный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет 60% от всего времени бодрствования.

Большое внимание уделяется воспитанию умения у детей сохранять правильную осанку, интерес к физическим упражнениям, формируется умение пользоваться физкультурным оборудованием и спортивными игрушками в самостоятельной двигательной деятельности.

Поощряется участие воспитанников в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, развивается детская инициатива в их организации.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся мероприятия, снимающие утомляемость детей.

Для формирования представлений у детей о ценности здоровья и желания вести здоровый образ жизни, знакомства с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, формирования знаний, что утренняя зарядка, подвижные игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а также повышения результативности воспитательно-образовательного процесса в него активно внедряются разнообразные здоровьесберегающие педагогические технологии.

В целях поддержания здоровья воспитанников и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата в оздоровительных группах ГБДОУ проводится **оздоровительная гимнастика**, подходящая детям по возрасту, состоянию здоровья и физическим возможностям.

**Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год**

| №<br>п/п | Форма организации<br>двигательной<br>деятельности                      | Группы, особенности организации, продолжительность |                                |                            |                                |                             |                                |                             |                                |                             |                                |
|----------|--|--|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
|          |  | 2-я ранний   |                                | младшая                    |                                | средняя                     |                                | старшая                     |                                | подготовительная            |                                |
|          |  | в день   | в неделю                       | в день                     | в неделю                       | в день                      | в неделю                       | в день                      | в неделю                       | в день                      | в неделю                       |
| 1.       | Утренняя гимнастика  | 10 мин.  | 50 мин.                        | 10 мин.                    | 50 мин.                        | 10 мин.                     | 50 мин.                        | 10 мин.                     | 50 мин.                        | 10 мин.                     | 50 мин.                        |
| 2.       | Физкультурные занятия  | 3 раза в неделю                                    | 30 мин                         | 3 раза в неделю            | 45 мин.                        | 3 раза в неделю             | 60 мин.                        | 3 раза в неделю             | 75 мин.                        | 3 раза в неделю             | 90 мин.                        |
| 3.       | Физкультминутки  | 1-2 мин.   | 5-10 мин.                      | 2 мин.                     | 10 мин.                        | 2 мин.                      | 10 мин.                        | 4 мин.                      | 20 мин.                        | 4 мин.                      | 20 мин.                        |
| 4.       | Музыкально-ритмические движения  | 2 раза в неделю<br>4-5 мин                         | 8-10 мин.                      | 2 раза в неделю<br>4-5 мин | 8-10 мин.                      | 2 раза в неделю<br>5-6 мин. | 10-12 мин.                     | 2 раза в неделю<br>5-6 мин. | 10-12 мин.                     | 2 раза в неделю<br>6-7 мин. | 12-14 мин.                     |
| 5.       | Подвижные игры, спортивные упражнения                                  | 8-10 мин.  | 40-50 мин.                     | 8-10 мин.                  | 40-50 мин.                     | 15 мин.                     | 75 мин.                        | 15-20 мин.                  | 75-90 мин.                     | 20-25 мин.                  | 100-125 мин.                   |
| 6.       | Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры | 10-15 мин.   | 50-75 мин.                     | 10-15 мин.                 | 50-75 мин.                     | 15-20 мин.                  | 75-100 мин.                    | 15-20 мин.                  | 75-100 мин.                    | 20-25 мин.                  | 100-125 мин.                   |
| 7.       | Гимнастика после дневного сна  | 4-5 мин.   | 20-25 мин.                     | 4-5 мин.                   | 20-25 мин.                     | 5-6 мин.                    | 25-30 мин.                     | 5-6 мин.                    | 25-30 мин.                     | 5-6 мин.                    | 25-30 мин.                     |
|          | <b>Итого:</b>  | 54 мин.  | 4 ч. 10 мин.                   | 53 мин.                    | 4 ч 25 мин.                    | 67 мин.                     | 5 ч. 37 мин.                   | 81 мин.                     | 6 ч. 17 мин.                   | 95 мин.                     | 7 ч. 34 мин.                   |
|          | <b>Активный отдых</b>  |  |                                |                            |                                |                             |                                |                             |                                |                             |                                |
| 1.       | Физкультурные досуги, развлечения                                      |  | 1-2 раза в месяц<br>10-15 мин. |                            | 1-2 раза в месяц<br>15-20 мин. |                             | 1-2 раза в месяц<br>20-25 мин. |                             | 1-2 раза в месяц<br>25-30 мин. |                             | 1-2 раза в месяц<br>30-35 мин. |
| 2.       | День здоровья  |  | 1 раз в квартал                |                            | 1 раз в квартал                |                             | 1 раз в квартал                |                             | 1 раз в квартал                |                             | 1 раз в квартал                |
| 3.       | Спортивный праздник  |  | --                             |                            | --                             |                             | в качестве зрителей            |                             | 2 раза в год                   |                             | 2 раза в год                   |
| 4.       | Туристские прогулки и экскурсии  |  |                                |                            |                                |                             |                                |                             | 1-1,5 ч.                       |                             | 1-2,5 ч.                       |

## Расписание физкультурных занятий

| <i>Дни недели</i>  | <i>Время проведения</i>                                       | <i>Группа</i>   |
|--------------------|---|---|
| <i>Понедельник</i> | 9.00 – 9.15<br>9.25 – 9.40<br>9.50 – 10.10<br>15.15 – 15.25   | группа № 7 (от 3 лет до 4 лет)<br>группа № 3 (от 3 лет до 4 лет)<br>группа № 10 (от 4 лет до 5 лет)<br>группа № 2 (от 2 лет до 3 лет) |
| <i>Вторник</i>     | 9.00 – 9.10<br>9.25 – 9.50<br>10.20 – 10.50<br>15.10 – 15.35  | группа № 1 (от 2 лет до 3 лет)<br>группа № 5 (от 4 лет до 5 лет)<br>группа № 9 (от 6 лет до 7 лет)<br>группа № 8 (от 5 лет до 6 лет)  |
| <i>Среда</i>       | 9.00 – 9.20<br>9.35 – 10.00<br>10.20 – 10.50<br>15.15 – 15.25 | группа № 10 (от 4 лет до 5 лет)<br>группа № 6 (от 5 лет до 6 лет)<br>группа № 4 (от 6 лет до 7 лет)<br>группа № 2 (от 2 лет до 3 лет) |
| <i>Четверг</i>     | 9.00 – 9.15<br>9.30 – 9.50<br>9.55 – 10.20<br>10.25 – 10.55   | группа № 7 (от 3 лет до 4 лет)<br>группа № 5 (от 4 лет до 5 лет)<br>группа № 8 (от 5 лет до 6 лет)<br>группа № 9 (от 6 лет до 7 лет)  |
| <i>Пятница</i>     | 9.00 – 9.10<br>9.25 – 9.40<br>9.50 – 10.15<br>10.20 – 10.50   | группа № 1 (от 2 лет до 3 лет)<br>группа № 3 (от 3 лет до 4 лет)<br>группа № 6 (от 5 лет до 6 лет)<br>группа № 4 (от 6 лет до 7 лет)  |

## План проведения мероприятий активного отдыха

| <i>Месяц</i>             | <i>Форма</i>                   | <i>Тема</i>                                    |
|--------------------------|--------------------------------|--|
| <i>Сентябрь</i>          | Физкультурно-музыкальный досуг | «Здравствуй, детский сад!»                     |
| <i>Февраль</i>           | Праздник                       | «Масленица широкая!»                           |
| <i>Апрель</i>            | Совместное мероприятие         | «День здоровья»                                |
| <i>Май</i>               | Физкультурно-музыкальный досуг | «Здравствуй, лето.<br>До свидания детский сад» |
| <b>От 3 лет до 4 лет</b> |                                |  |
| <i>Октябрь</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг | «Осенний листопад»                             |
| <i>Ноябрь</i>            | Физкультурно-музыкальный досуг | «В мире животных»                              |
| <i>Декабрь</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг | «Пришла зима»                                  |
| <i>Январь</i>            | Физкультурно-музыкальный досуг | «Зимние забавы»                                |
| <i>Март</i>              | Физкультурно-музыкальный досуг | «Вместе с мамой!»                              |
| <b>От 4 лет до 5 лет</b> |                                |  |
| <i>Октябрь</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг | «Осенний листопад»                             |
| <i>Ноябрь</i>            | Физкультурно-музыкальный досуг | «В мире животных»                              |
| <i>Декабрь</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг | «Пришла зима»                                  |
| <i>Январь</i>            | Физкультурно-музыкальный досуг | «Зимние забавы»                                |
| <i>Март</i>              | Физкультурно-музыкальный досуг | «Вместе с мамой!»                              |
| <b>От 5 лет до 6 лет</b> |                                |  |
| <i>Октябрь</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг | «Наша Осень золотая»                           |
| <i>Ноябрь</i>            | Физкультурно-музыкальный досуг | «Все профессии важны»                          |
| <i>Декабрь</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг | «Приключения Лыдинки»                          |

|                          |   |                        |
|--------------------------|---|------------------------|
| <i>Январь</i>            | Физкультурно-музыкальный досуг          | «Спорт зимой»          |
| <i>Февраль</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг с папами | «Делай вместе!»        |
| <i>Март</i>              | Физкультурно-музыкальный досуг          | «А ну-ка, мамочки!»    |
| <i>Май</i>               | Туристская прогулка                     | «Вместе весело шагай!» |
| <b>От 6 лет до 7 лет</b> |   |                        |
| <i>Октябрь</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг          | «Наша Осень золотая»   |
| <i>Ноябрь</i>            | Физкультурно-музыкальный досуг          | «Все профессии важны»  |
| <i>Декабрь</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг          | «Приключения Льдинки»  |
| <i>Январь</i>            | Физкультурно-музыкальный досуг          | «Спорт зимой»          |
| <i>Февраль</i>           | Физкультурно-музыкальный досуг с папами | «Делай вместе!»        |
| <i>Март</i>              | Физкультурно-музыкальный досуг          | «А ну-ка, мамочки!»    |
| <i>Май</i>               | Туристская прогулка                     | «Вместе весело шагай!» |