

№ п/п	Содержание	Стр.
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	
	Цели и задачи реализации рабочей программы	
1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	
1.3	Характеристики особенностей физического развития детей 3 – 7 лет	
1.4	Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации ОО «Физическое развитие»	
1.5	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.	
2.1.	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	
2.1.1	Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития от 3 до 4 лет:	
2.1.2	Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития от 4 до 5 лет:	
2.1.3	Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития от 5 до 6 лет:	
2.1.4	Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития от 6 до 7 лет:	
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	
2.3	Вариативная часть	
2.4	Примерный перечень событий, праздников, мероприятий	
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	
3.3	Организация режима пребывания детей в ДОУ	
3.4	Расписание занятий	
3.5	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
1	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
2	Взаимодействие с педагогами	
3	Мониторинг физической подготовленности детей	
	.	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа (далее – РП) разработана для детей дошкольных групп общеразвивающей направленности 3-8 лет МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка» с. Екатериновка Партизанского муниципального района (далее – ДОУ). Программа является составным компонентом образовательной программы ДОУ, характеризует систему организации образовательного процесса с детьми, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования для детей 3-8 лет в образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 г. Москва «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трех до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними; описаны формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ.

Реализация РП 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 РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель: создание условий для гармоничного физического развития детей в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиции.

Цель РП достигается через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- накопление, обогащение двигательного опыта детей, в том числе связанного с выполнением упражнений основной гимнастики, направленных на развитие психофизических качеств, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развитие интереса к физической культуре, активному отдыху, включая элементарный туризм, и спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, и достижениях российских спортсменов;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, осознанного соблюдения правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.3. Характеристики особенностей физического развития детей 3 – 7 лет

Реализация РП по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности.

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела, качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко.

Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения. У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше,

чем у взрослых. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Ребёнок **5-го года жизни** владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. К **4,5-5 годам** движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

У дошкольников **от 5 до 7 лет** становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра. У **6-летних** появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорционально развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому *постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.* У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. *Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.*

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

При разработке рабочей программы так же учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; социокультурная среда; контингент воспитанников.

Особенности контингента воспитанников д/с «Дюймовочка» на начало учебного года

В мае 2024 было проведено обследование физической подготовленности (ФП) детей позволило определить уровень развития физических качеств у детей. Всего обследовано – 93 ребенка в возрасте 3 – 7 лет (25 детей отсутствовали на период диагностики). Тестирование показало следующие результаты:

группа «Любознйки» (6 – 7 лет): по сумме всех тестов: 54% - средний уровень, 46% - высокий.

группа «Почемучки» (6-7 лет): по сумме всех тестов: высокий уровень -33%, 60% - средний, 7% - ниже среднего.

группа «Затейники» (5- 6 года): по сумме всех тестов: 10% - высокий уровень, 75% - средний, 15% - ниже среднего.

группа «Лучики» (4-5 года): по сумме всех тестов: 9% детей – высокий уровень, 78% – средний, 13% - ниже среднего.

группа «Непоседы» (3-4 года): по сумме тестов 2– го блока заданий: 57% детей имеют – средний уровень, 43% - ниже среднего.

На начало учебного года списочный состав детей от 3 до 7 лет – 89 человек. Из них сформировано 4 возрастных групп: «Звездочки» (3-4 года) – 17 чел., «Непоседы» (4-5 лет) – 24 чел., «Лучики» - 24 чел. (5-6 лет), «Затейники» - 24 чел. (6-7 лет). Во всех группах, кроме средней, по гендерному составу преобладают мальчики, только в средней группе поровну.

Анализ проведенной диагностики позволил сделать следующие выводы:

Уровень освоения программы на конец года составил 82%. Предполагаемая причина низких результатов по таким качествам как ловкость и ориентировка в пространстве: в группах мало инвентаря (мячей, мешочков, кольцобросов, городков и и т.п.), недостаточно идет закрепление двигательных навыков на прогулках и в индивидуальной работе, особенно в упражнениях и играх с мячом и на ориентировку в пространстве.

В связи с этим предстоит обратить особое внимание на решение следующих **задач**:

- Содействовать развитию ловкости и координации, посредством подбора подвижных игр и упражнений с предметами, а также организации кружка «Школа мяча» для старшей и подготовительной группы; провести консультацию-практикум для воспитателей по проведению с детьми игр на формирование умения ориентироваться в пространстве; систематически организовывать пешие прогулки на большие расстояния – организация элементарного туризма, используя парциальную программу «Веселый рюкзачок», в том числе через проектную деятельность;

Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослыми формах двигательной деятельности, так и для возникновения самостоятельной двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.), в том числе с использованием нестандартного оборудования; повысить качество индивидуальной работы с детьми.

1.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации ОО «Физическое развитие»

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

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте: к четырем годам – см. п.15.3.1.ФОП ДО, к пяти годам – см. п.15.3.2. ФОП ДО, к шести годам – см. п.15.3.3. ФОП ДО.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

- *у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;*
- *ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;*
- *ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, элементарно ориентируется на местности;*
- *ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;*
- *ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;*
- *ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;*
- *ребёнок проявляет интерес к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками (из п.15.4. ФОП ДО).*

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

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

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

«Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО: планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей; ...»(п.16.3. ФОП ДО)

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

Решение о проведении педагогической диагностики физического развития воспитанников принято на педагогическом совете ДОО (Протокол № _____ от « ____ » _____ 202_ г.)

Для решения задач индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей, используются результаты педагогического мониторинга, который осуществляется на основе диагностики физической подготовленности на начало и конец учебного года (октябрь, май).

Основными методами педагогической диагностики являются: наблюдение, специальные диагностические ситуации, специальные методик диагностики физического развития. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики физического развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений ребенка в области физического развития. Результаты диагностики фиксируются в диагностических картах по всем возрастным группам.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Диагностическая карта

Группа _____

[illegible]

16.																						
17.																						
18.																						
19.																						
20.																						
21.																						
22.																						
23.																						
24.																						
25.																						
26.																						
27.																						
28.																						
29.																						
30.																						
	ИТОГО: %																					

(Методика проведения диагностики - см. Приложение №3)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.

2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1 Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития от 3 до 4 лет:	
Задачи	Содержание 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;	Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки. 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Основные движения: <u>бросание, катание, ловля, метание:</u> прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.	мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; <u>ползание, лазанье:</u> ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; <u>ходьба:</u> ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; <u>бег:</u> бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; <u>прыжки:</u> прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); <u>упражнения в равновесии:</u> ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением
--	---

заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Строевые упражнения:

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

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным

	положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое). 2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает). 3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. 4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила). 5) Активный отдых. Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.
2.1.2 Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития от 4 до 5 лет:	
Задачи	Содержание образовательной деятельности
обогащать двигательный опыт детей,	Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические

способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). <u>Основные движения:</u> <u>бросание, катание, ловля, метание:</u> прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; <u>ползание, лазанье:</u> ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; <u>ходьба:</u> ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного
---	---

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение

кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну

по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

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

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

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

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

5) Активный отдых.

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

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

	Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.
2.1.3 Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития от 5 до 6 лет:	
Задачи	Содержание образовательной деятельности
обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;	Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой. 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Основные движения: <u>бросание, катание, ловля, метание:</u> прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из

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

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

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

одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

скакалку;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

	комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. 3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам. 4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. 5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит
--	---

	их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья). 6) Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.
2.1.4 Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития от 6 до 7 лет:	
Задачи	Содержание 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 её 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	Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Основные движения: <u>бросание, катание, ловля, метание:</u> бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
---	--

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.	<u>ползание, лазанье</u>: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; <u>ходьба</u>: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; <u>бег</u>: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; <u>прыжки</u>: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. <u>упражнения в равновесии</u>: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с
---	---

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с

усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, 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.

Строевые упражнения:

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание

	детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. 3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. 4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. 5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и
--	---

достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Вариативные формы, методы и средства реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации РП инструктор по физкультуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации РП, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы образовательной деятельности в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

РП реализуется в процессе организованной образовательной совместной деятельности педагога и детей, образовательной деятельности (ОД), осуществляемой в ходе режимных моментов; во время самостоятельной деятельности детей.

Формы организации ОД	Содержание ОД
Организованная совместная деятельность педагога и детей	- занятия по физическому развитию в помещении и на воздухе; - физкультурные праздники и развлечения, досуги, Дни здоровья
ОД, осуществляемая в ходе режимных моментов	- эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика; - физкультурные минутки и двигательные разминки, двигательные задания, спортивные игры и упражнения; - подвижные игры
Самостоятельная деятельность	- различные виды самостоятельной двигательной активности

Организованная совместная деятельность педагога и детей по физическому развитию дошкольников проводится в форме занятий, которые могут быть различных видов. Каждое занятие содержит три структурные части: вводная, основная, заключительная.

Виды занятий по физическому развитию детей дошкольных групп

№ п/п	Вид занятия	Специфика структуры и содержания занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	Учебно-тренировочное	Разные виды ходьбы; строевые упражнения; ориентировка в пространстве; разминочный бег.	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация.
2.	Сюжетное	Игровой стретчинг, музыкально-ритмическая, образная гимнастика	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом.	Малоподвижная игра по сюжету, релаксация.
3.	Игровое	Игра средней подвижности.	2–3 подвижные игры с разными видами движений (последняя — большой подвижности).	Малоподвижная игра, релаксация.
4.	Тематическое	Посвящено одному виду физических упражнений (спорта)		
5.	Комплексное/интегрированное	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития.		
6.	Занятия-походы	Элементарный туризм		
7.	Контрольное	Проводится в начале и конце года, включает мониторинг ФП.		

При организации обучения следующие методы:

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);
- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

При выборе методов воспитания и обучения учитываются:

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.

Специальные методы физического обучения

Метод	Содержание
1. Модельный метод обучения	Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.
2. Соревновательный метод	Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.
3. Метод проблемного обучения движениям	Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и увлекательным.
4. Метод творческих физических заданий	Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты подвижных игр, сочиняет свои новые игры.

Применяемые образовательные технологии

При реализации Программы, в целях совершенствования педагогического процесса, используются элементы различных образовательных технологий.

Применение технологий позволяет решить важнейшие современные педагогические задачи:

1) осуществляется такое взаимодействие с детьми, при котором инструктор по физкультуре передает не готовые знания, а организует деятельность так, чтобы воспитанники самостоятельно узнавали что-то новое путём решения доступных проблемных ситуаций и практических заданий;

2) современные технологии в рамках развивающего обучения ориентируют на потенциальные физические возможности каждого ребенка;

3) благодаря технологиям происходит включенность дошкольников не только в физкультурно-оздоровительную, но и в активную речевую, познавательную, художественно-эстетическую деятельность.

В Программе применяется комплекс технологий и их элементов:

1. Технология оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья».
2. Технология «Развитие физических качеств посредством игры».
3. Технология «Оздоровительная гимнастика».
4. Технология «Подвижные квест-игры».
5. Технология рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста.
- 6.

Перечисленные технологии обеспечивают выполнение Программы и соответствуют принципам полноты и достаточности.

№№	Название технологии	Цель и задачи технологии
1.	Технология оздоровления дошкольников В основе технологии лежит «Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья». Картушина М.Ю.– М.: Сфера, 2009. Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева. «Здоровый дошкольник». Занятия по физкультуре с детьми	Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Задачи: 1. Сохранение и укрепление здоровья детей. 2. Формирование привычки к здоровому образу жизни. 3. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний. 4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. 5. Привитие культурно-гигиенических навыков. 6. Осознание и осмысление собственного «я», формирование коммуникативных навыков;

	3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.	Развитие умения снять усталость, укрепить слабые мышцы, улучшить осанку, стать спокойнее. 9. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
2.	Технология «Развитие физических качеств посредством игры» В основе - игровые технологии К.К. Утробинной Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. — М.: Издательство ГНОМ и Д, 2016. Казиной О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей. — Ярославль: Академия развития, 2005.	Цель: повышение интереса детей к занятиям за счет введения увлекательных упражнений игрового характера. Задачи: 1. Сформировать у дошкольников устойчивый интерес к занятиям, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. 2. Обогащать двигательный опыт детей новыми двигательными действиями, обучить правильной технике выполнения элементов спортивных игр. 3. Содействовать развитию двигательных способностей и повышению двигательной активности. 4. Воспитывать положительные морально-волевые качества.
4.	Технология «Оздоровительная гимнастика» Разработана на основе методики Л.И. Пензулаевой. Источники: Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.	Цель: оздоровление и развитие физических качеств детей дошкольного возраста в процессе различных видов гимнастик. Задачи: 1. Создать условия для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. 2. Формировать умение выполнять упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота, ног и др. 3. Способствовать выполнению основных видов движений 4. Формировать умение двигаться и выполнять упражнения совместно с действиями других детей. 5. Развивать координацию движений и умение ориентироваться в пространстве. 6. Способствовать освоению различных видов гимнастик.
6.	Технология «Подвижные квест-игры»	Цель: развитие физических и познавательных способностей детей дошкольного возраста посредством квест-игр.

	Разработана на основе практических материалов Т.Е. Харченко. Источник: Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.	Задачи: 1. Содействовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. 2. Развивать физические качества: координацию движений, силу, общую выносливость, ловкость, гибкость, скорость, равновесие. 3. Способствовать самостоятельному решению двигательных задач с учётом игровой ситуации. 4. Развивать познавательную активность и умственные способности: внимание, быстроту реакции, память, воображение; интерес к решению различных заданий и проблемных ситуаций. 5. Воспитывать взаимовыручку, навыки взаимодействия со сверстниками, умение работать в коллективе.
	Технология рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста - парциальная программа «Веселый рюкзачок» А.А.Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019.	Цель: целостное развитие личности ребёнка средствами рекреационного, эколого-оздоровительного, краеведческого туризма; формирование мотивации к самостоятельной двигательной и эколого-познавательной деятельности. Задачи: 1. Создавать условия для укрепления здоровья детей, закаливания организма, активного отдыха; расширять адаптационные и функциональные возможности детей; 2. Содействовать освоению знаний в области физической культуры, туризма, краеведения, необходимых для успешной социализации ребёнка; • развивать двигательные способности, психические познавательные процессы; • содействовать физическому развитию детей, овладению ими доступными приёмами туристской техники, освоению правил ориентирования на местности; 3. Воспитывать ценностное отношение к миру природы, историко-культурному наследию, потребность в здоровом образе жизни; способствовать установлению межличностных, в частности, дружеских отношений, формировать готовность ребёнка к совместной деятельности со сверстниками.
	Технология «Говорящая стена»	Задачи: 1. способствовать изменению предметно - пространственной среды с учётом образовательной ситуации;

		2. создать условия для игровой, познавательной, творческой активности детей, восприятия нужной информации, самостоятельной деятельности; 3. развивать внимание, речь, зрительное и слуховое восприятие, воображение, творческое мышление дошкольников.
--	--	--

2.3. Вариативная часть

Для того чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий: подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как разнообразные направления фитнеса для детей: игро-танцы, игровая образно-подражательная гимнастика, координационная лестница и т.д.

Цель: Обогащение двигательного опыта, развитие физических качеств и координационных способностей детей посредством включения в образовательный процесс элементов детского фитнеса и танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

- Развитие двигательных качеств и умений: развитие ловкости, точности, координации движений, гибкости и пластичности; формирование правильной осанки, красивой походки; развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку: развитие творческого воображения и фантазии; развитие способности к импровизации в движении.
- Развитие и тренировка психических процессов: развитие эмоциональной сферы развитие умения согласовывать движения с музыкой; развитие чувств ритма, восприятия, внимания, воли, памяти, мышления. Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности.

Основой для осуществления вариативности и обновления содержания стали, следующие пособия:

- А.А. Нечитайло, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
- Е.В. Михеева. Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия. - Волгоград: Учитель, 2012.
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006.
- М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.

-Н.С. Голицина. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2006.

Региональный компонент, компонент ДОУ.

При отборе содержания программы учтен региональный компонент: сезонные особенности муссонного климата, использование возможностей природного окружения для организации физического воспитания, а также участие в совместных мероприятиях по реализации парциальной программы рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Веселый рюкзачок» А.А. Чеменевой, А.Ф. Мельниковой.- 2-е изд. –М.:ООО «Русское слово-учебник», 2019.

Формы работы по данной программе:

- групповой проект «Веселый рюкзачок» (подготовительная группа (6-7 лет) – срок реализации с сентября по май
- подвижные игры и игровые упражнения:

«Покажи движения диких животных»;

«Камень, водоросли, рыбки» и др.

- веселые тренинги с двигательными элементами;
- малоподвижные игры «Догони тигра», «Назови животных (растения)» и др.;
- туристические прогулки, походы;
- интегрированные тематические, сюжетные занятия;
- развлечения, квесты, игры-путешествия.

Праздники и развлечения спланированы с учетом календарного плана воспитательной работы ДОУ, что позволяет осуществлять интеграцию образовательных областей, и отражает компонент ДОУ, так же данные темы учитываются при проведении интегрированных, тематических и сюжетных занятий с детьми разных возрастных групп.

2.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий (календарный план воспитательной работы)).

В соответствие с годовым планом работы ДОО в течение года планируются мероприятия для детей физкультурно-оздоровительной направленности (праздники, походы, спортивно-игровые программы), так же педагогами детского сада разработан и календарный план воспитательной работы (Программы воспитания ДОО), в соответствии с которым строится вся педагогическая работа. Этого плана придерживается и инструктор по физическому развитию детей, планируя физкультурные досуги (развлечения) и другие мероприятия с воспитанниками.

№ нед	Праздники, памятные даты	Направление воспитания	Событие (название и форма)	Группа	Ответственный
	Сентябрь				
1-2-нед.	1 сентября: День знаний; 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;	Социальное, духовно-нравственное	Экскурсия к памятнику воинам ВОВ Развлечение «Самокато-родео»	Старший возраст Старшая гр.	Ст. воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели
3-4-я нед.	24 сентября: День тигра; 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников; Всемирный день туризма; 28 сентября - День моря	Социальное, физическое и оздоровительное, познавательное	Развлечение «Веселые туристы» День здоровья: Поход на стадион села; Туристическая прогулка в сквер («ВР») Развлечение «Морские приключения»	Подготов-я гр. Старший возраст Средняя гр.	Ст. воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели инструктор по физической культуре
	Октябрь				
1-2 нед.	4 октября: День защиты животных;	Социальное, физическое и оздоровительное, познавательное	Развлечение «В гости к лесным жителям»	Младшая гр.	инструктор по физической культуре

3	20 октября - День Приморского края Третье воскресенье октября: День отца в России.	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Туристическая прогулка по улицам села Развлечение «Мы – пешеходы» («ВР») Акция «Зарядка с папой»	Старшие гр.	Ст. воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели
4	Последняя неделя - Осенины	Эстетическое, физическое и оздоровительное	Развлечение «По тропинкам к осени»	Средняя гр.	инструктор по физической культуре, муз.руководитель
	Ноябрь				
1-2	4 ноября: День народного единства; 11 ноября - Синичкин день	Социальное, духовно-нравственное, физическое и оздоровительное	Туристическая прогулка к памятнику Развлечение «В гостях у сказок»	Подготов-я гр. Средняя гр.	инструктор по физической культуре, воспитатели
3-4	Последнее воскресенье ноября: День матери в России;	Социальное, духовно-нравственное	Развлечение с мамами «Самая спортивная мама»	Старшие гр.	инструктор по физической культуре, воспитатели
	Декабрь				
2	3 декабря: День неизвестного солдата; 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Музыкально-литературная композиция «Памяти неизвестного солдата» (с построениями и перестроениями)	Подготов-я гр.	инструктор по физической культуре, муз.руководитель
3	8 декабря: Международный день художника; 12 декабря: День Конституции	Социальное, патриотическое Эстетическое, физическое и оздоровительное	Спортивное развлечение «Разноцветные эстафеты»	Старший возраст	Воспитатели, инструктор физической культуры
4	Российской Федерации;	Эстетическое,	Развлечение «Здравствуй, Зимушка-зима»	Младшая гр.	инструктор по физической культуре
	Январь				
2-3	10-19 января: Святки	Социальное, духовно-нравственное, физическое и оздоровительное	Спортивно-музыкальное развлечение «Пришли колядки, веселитесь, ребятки!»	Старший возраст	инструктор по физической культуре, муз.руководитель
4-5		Социальное, физическое и	Развлечение «Отгадай сказку»	Средняя гр.	инструктор

		оздоровительное, познавательное			
	Февраль				
	8 февраля: День российской науки; 9 февраля: День зимних видов спорта в РФ	физическое и оздоровительное, познавательное	День зимних видов спорта. Прогулка-поход «Зимние тропинки» («ВР»).	Старшие группы	инструктор по физической культуре
	21 февраля: Международный день родного языка	Социальное, духовно- нравственное, физическое и оздоровительное	Развлечение «В гостях у Матрешки»	Младшая гр.	инструктор по физической культуре
	23 февраля: День защитника Отечества.	Социальное, духовно- нравственное, физическое и оздоровительное	Спортивно-музыкальный праздник посвященный 23 февраля	Подготовительная гр., ст.гр.	инструктор по физической культуре, муз.руководитель
	Март				
2	8 марта: Международный женский день;	Физическое и оздоровительное	Спортивно-познавательное развлечение «Юные туристы идут в поход»	Подготов-я гр.	Воспитатели, инструктор физической культуре
3	20 марта: День леса 24 марта: День детской книги	Физическое и оздоровительное, познавательное	Развлечение «Берегите лес»	Средняя группа	Воспитатели, инструктор физической культуре
4	27 марта: Всемирный день театра.	Эстетическое, физическое и оздоровительное	Развлечение Квест-игра «В поисках золотого ключика»	Старшая группа	инструктор по физической культуре, муз.руководитель
	Апрель				
	7 апреля: День здоровья	Физическое и оздоровительное	День здоровья «От микробов и болезней нам туризм всего полезней» («ВР» -ст.гр)	Все гр.	инструктор по физической культуре, воспитатели, муз.рук- ль
	12 апреля: День космонавтики;	Физическое и оздоровительное, познавательное, патриотическое	Развлечение «Дошколята - будущие космонавты» Приглашаем всех ребят в наш космический отряд.	Старшие гр. подготовительная	Ст. воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели
	22 апреля: День Земли	Физическое и оздоровительное,	Досуг «Волшебные превращения».	средняя гр.	Воспитатели, инструктор

		познавательное			физической культуре
	Май				
	1 мая: Праздник Весны и Труда;	Физическое и оздоровительное, познавательное	Развлечение «В весеннем лесу»	Младшая гр.	Воспитатели, инструктор физической культуре
	9 мая: День Победы; 15 мая: День семьи	Социальное, патриотическое Эстетическое, физическое и оздоровительное	Досуг «Победа будет за нами»	Старшие гр.	инструктор по физической культуре, воспитатели, муз.рук-ль
	24 мая: День славянской письменности и культуры.	духовно-нравственное, физическое и оздоровительное	Развлечение «В гостях у Забавушки»	Средняя гр.	Воспитатели, инструктор физической культуре
	В течение года		Проект «Веселый рюкзачок»	Подготовительная Средняя	Воспитатели, инструктор физической культуре

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека*, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования* (образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования);

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся* (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды*, способствующей развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

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

7) *индивидуализация образования* (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) *оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями* на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в т.ч. посредством организации инклюзивного образования;

9) *совершенствование работы по физическому развитию на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества*;

10) *педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей* (законных представителей) в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся по вопросам физического развития детей, охраны их здоровья;

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации рабочей программы, обеспечение вариативности содержания, направлений и форм согласно запросам, родительского и профессионального сообществ;

13) *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной деятельности по вопросам физического развития детей;

14) *использование широких возможностей социальной среды, социума* как дополнительного средства физического развития ребенка, совершенствования процесса его социализации;

15) *предоставление информации об особенностях организации физического развития детей* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) *обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию*, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В соответствие с ФГОС ДО: «.... Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы) ...»

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в д/с «Дюймовочка» созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленными своими руками. Оборудован спортивно-музыкальный зал с различным спортивным оборудованием и инвентарем. На участке ДОУ оборудуется физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, детским спортивным комплексом и т.д.

В группах и спортивном (музыкальном) зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

Спортивный/музыкальный зал	Оборудование и материалы.
	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований, канаты, шнуры; маты гимнастические 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа); гимнастические скамьи, доска наклонная, ребристая; дуги для подлезания, корзина для метания мячей; мячи: резиновые различного диаметра, волейбольные, баскетбольные, теннисные, набивные, прыгающие мячи с ручками (фитбол); обручи пластмассовые разного диаметра; кольца пластмассовые разного диаметра; скакалки; султанчики, ленты на кольцах, флажки; гимнастические палки; мешочки для метания; коврики, дорожки массажные, дорожка со следочками (для отработки различных

	способов ходьбы); координационная лесенка; игровой парашют; маски для подвижных игр
Спортивная площадка	Спорткомплекс детский Бум Баскетбольные кольца Мишени для метания Дорожка-змейка

3.3. Организация режима пребывания детей в ДОУ

Организация двигательного режима в Д/С «Дюймовочка»

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно 10 мин.	Воспитатели групп
2.	Занятия по физической культуре в зале на воздухе	Все группы Кроме младших групп	2 раза в неделю в зале на воздухе 1 раз 20 - 30 мин.	Инструктор по физкультуре, воспитатели (на воздухе и)
3.	Подвижные и спортивные игры	Все группы Старший возраст	Не менее 2 раз в день 15 – 40 мин.	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно 5 – 10 мин.	Воспитатели групп
5.	Физкультурные досуги (развлечения)	Дошкольные группы	1 раз в месяц 20 – 40 мин.	Инструктор по физкультуре
6.	Физкультурные праздники	Дошкольные группы	2 раза в год 40 - 60мин.	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Дошкольные группы	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
8.	Туристические прогулки, походы	Группы старшего возраста	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели

9.	Динамические паузы (физкультминутки)	Все группы	Ежедневно (в середине занятия)	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
10.	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений в зале и на прогулке	Все группы	ежедневно	воспитатели
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		

3.4. Расписание образовательной деятельности

В сетке занятий предусмотрено 2 физкультурных занятия в неделю в спортивном зале (проводит инструктор по физкультуре), обучение спортивным играм и упражнениям в старшем возрасте на улице.

Количество занятий в неделю в зале – 2

Количество занятий в год – 72 + 4 – мониторинг.

Продолжительность занятия в каждой возрастной группе.

Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

**Расписание занятий по физической культуре
на 2025 - 2026 уч.год.**

Дни недели	Младшая группа «Звездочки»	Средняя группа «Непоседы»	Старшая группа «Лучики»	Подготовительная «Затейники»	
Понедельник	9.05 - 9.20	9.30 – 9.50		12.05 - 12.30 (спортивные игры и упр-я на воздухе)	
Вторник			9.35 – 10.00	10.05 – 10.35	
Среда	9.35 – 9.50	9.05 - 9.25	12.05 - 12.30 (спортивные игры и упр-я на воздухе)		
Четверг			9.30 – 09.55		
Пятница				9.35 – 10.05	

3.5. Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2013г.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2013
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2013.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. — М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
6. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. — М.: ВЛАДОС, 2003.
7. Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2007.
8. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 – 7 лет. / Авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. — М.: Мозаика – Синтез, 2012.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. — М.: Издательство ГНОМ и Д, 2015.
10. Чеменева А.А., А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова. Парциальная программа «Веселый рюкзачок» — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019.
11. А.П. Щербак. Тематические занятия и праздники в ДОУ. — М.: ВЛАДОС, 2001.
12. М.Ю. Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
13. Подвижные тематические игры для дошкольников / Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. — М.: ТЦ Сфера, 2019.
14. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.- М.: Просвещение.
15. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей.- Ярославль: ВКТ, Академия Развития, 2008.
16. В.И. Лях. Развитие координационных способностей у дошкольников. — М.: Издательство Спорт, 2019.
17. А.Ю. Патрикеев. Развитие координации движений в детском саду и начальной школе.- М.: Издательство: Издательские решения, 2016.
18. Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников. - СПб.: Детство-Пресс, 2021.

Приложение

1. Работа с родителями.

Содержание работы с семьей по направлению «Физическое развитие детей»:

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлечение родителей к активному отдыху с детьми;
- сопровождение и поддержка семьи в реализации воспитательных воздействий;
- проведение совместных с родителями прогулок, походов, праздников и конкурсов, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада.

Перспективное планирование работы с родителями.

№	Мероприятия	Дата
1	Консультации в групповые родительские уголки и на сайт ДОУ:	Сентябрь
1.1	Тема: «Движение – это жизнь дошкольника» (младший, средний)	Октябрь
	Тема: «Путешествуйте вместе, или как туризм может сплотить семью» (старший)	Ноябрь
1.2	Тема: папка - передвижка «Развиваем ловкость» (старший)	Декабрь
1.3	Тема: «Зимние виды спорта для детей» (старший возраст)	Январь
1.4	Тема: «Совместные занятия спортом детей и родителей» (средний, старший возраст)	Февраль
1.5	Тема: «Как организовать игры с мячом в семье?» (ст.возраст)	Апрель
1.6	Тема: «На зарядку вместе с мамой» (младший возраст)	Март
1.7	Тема: «Народные подвижные игры» (средний, старший)	Май
2	Индивидуальные консультации по запросу родителей.	В течение года
3	Оформление стенда «Физкультура и здоровье»	Ежеквартально
4	Фоторепортажи и статьи в газете «Кораблик детства»	В течение года
5	Анкетирование родителей по вопросам физвоспитания и здоровья детей	Январь-февраль
6	Совместные мероприятия:	

6.1	Туристические прогулки, походы	Сентябрь-октябрь
6.2	Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.	Февраль
6.3	Семейный марафон.	Май
7	Посещение родительских собраний: знакомство с планом работы по физкультурно - оздоровительному направлению, обсуждение и корректировка плана работы по проекту «Веселый рюкзачок» на групповых собраниях; Мастер-класс «Игры с мячом»; участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.	В течение года

2. Взаимодействие с воспитателями

Основные направления работы:

- оказание методической помощи по вопросам физического воспитания воспитателям ДООУ (проводю различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.
- разработка и организация информационной работы с родителями по физическому воспитанию детей.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня физической подготовленности детей. Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада, обучающие занятия в спортивном зале проводит инструктор, во 2 младшей группе в начале года по подгруппам. Третье занятие, закрепляющее, в игровой форме на улице проводят воспитатели.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила картотеку подвижных игр на каждую возрастную группу. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки народных игр, корригирующих, дыхательных упражнений, пальчиковой гимнастики, считалок.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою

очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям.

№	Мероприятия	Дата
1	<u>Консультации для воспитателей:</u>	
1.1	«Организация туристических прогулок-походов и спортивных прогулок в ДОУ».	Октябрь
1.2	«Организация игр и упражнений с мячом с детьми старшего дошкольного возраста в режимных моментах»	
1.3	«Организация оздоровительной работы с дошкольниками в летнее время»	Декабрь Май
2	Презентация для педагогов «Игры с мячом»	Октябрь
3	Открытое интегрированное занятие для воспитателей	Май
4	Индивидуальные консультации по запросам педагогов	В течение года
5	Заполнение тетрадей для индивидуальной работы по группам.	В течение года

3. Мониторинг физической подготовленности детей.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения ОП ДОО в соответствии с ФОП ДО в образовательной области «Физическое развитие»

Для решения задач индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей, используются результаты педагогического мониторинга, который осуществляется на основе диагностики физической подготовленности на начало и конец учебного года (октябрь, май).

Основными методами педагогической диагностики являются: наблюдение, специальные диагностические ситуации, специальные методик диагностики физического развития. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики физического развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений ребенка в области физического развития.

Результаты диагностики фиксируются в диагностических картах (см. Приложение 1-3).

Мониторинг состоит из 2-х блоков диагностики физической подготовленности (ФП) детей 3- 7 лет:

- 1 тесты на развитие физических качеств (ФК)
- 2 педагогическая диагностика двигательных умений и навыков.

Первый блок физической подготовленности (мониторинг развития ФК)

1. Прыжки в длину с места (см)

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

6-7 лет (с учетом ГТО)	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	ниже среднего (1 балл)
мальчики	100-115	85 – 99 см	менее 85 см
девочки	100-107	77 – 99 см	менее 77 см

5-6 лет			
мальчики	95 см и более	85 – 94 см	менее 85 см
девочки	90 см и более	80 – 89 см	менее 80 см
4-5 лет			
мальчики	75 см и более	60 – 74 см	менее 60 см
девочки	70 см и более	58 – 69см	менее 58 см

2. Метание (м)

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

6-7 лет	высокий		средний		ниже среднего	
	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	7,5 - 7,9	5,3 - 6,0	5,8 – 7,4	4,4 – 5,2	менее 5,8	менее 4.4
девочки	4,6 - 5,4	4,0 - 4,4	4,0 - 4,5	3,3 - 4,3	менее 4,0	менее 3,3
5-6 лет						
	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	4,9 - 5,7	4,8 – 5,3	3,9 - 4,8	3,3 – 4,7	менее 3,9	менее 3.3
девочки	3,6 - 4,4	3,1 - 3,5	3,0 – 3,4	2,5 – 3,0	менее 3,0	менее 2,5
4-5 лет						
	правая	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	3,4 - 4,1	3,0 - 3,4	2,5 - 3,3	2,0 - 2,9	менее 2,5	менее 2,0
девочки	2,9 - 3,4	2,5 - 2,8	2,4 – 2,8	1,8 – 2,4	менее 2,4	менее 1,8

3. Бросок набивного мяча (1кг.)

Процедура тестирования: Проводится в зале. Выбирается дорожка, длина которой 1 - 10 м., ширина 4 - 5 м. Дорожка размечена на метры флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берется мяч весом 1 кг.

Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мяч с места двумя руками из-за головы как можно дальше.

Ребенок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется.

Количественный результат записывается в метрах, также проводится качественная оценка техники метания.

6-7 лет (с учетом ГТО)	высокий	средний	ниже среднего
мальчики	230 - 305	229 - 210	менее 210
девочки	165 - 250	164 - 145	менее 145
5-6 лет			
мальчики	230 - 270	229 - 187	менее 187
девочки	180 - 220	179 - 138	менее 138
4-5 лет			
мальчики	152 - 185	151 - 117	менее 117
девочки	138 - 178	137 - 97	менее 97

4. Методика обследования гибкости (наклон туловища вперед из положения стоя)

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат заносится в сантиметрах.

6-7 лет (с учетом ГТО)	высокий	средний	ниже среднего
мальчики	6-7->	4,5-2	1-<

девочки	7-8->	6-3	2-<
5-6 лет			
мальчики	6-7->	5-3	2-<
девочки	7-8->	6-4	3-<
4-5 лет			
мальчики	4->	3-2	1-<
девочки	7->	4-3	2-<

5. Бег на выносливость (по возрастным нормам ФОП)

Процедура тестирования: Непрерывный бег в умеренном темпе.

6-7 лет	высокий	средний	ниже среднего
мальчики	Более 2,5- до 3 мин	2,5 – 2 мин	менее 2 мин.
девочки	Более 2,5- до 3 мин	2,5 – 2 мин	менее 2 мин.
5-6 лет			
мальчики	1,5 мин. и более	от 1 до 1,5 мин	менее 1мин.
девочки	1,5 мин. и более	от 1 до 1,5 мин	менее 1мин.
4-5 лет			
мальчики	1,5 мин	1 мин. и более	менее 1мин.
девочки	1,5 мин	1 мин. и более	менее 1мин.

6. Ловкость (отбивание мяча).

В средней группе можно взять подбрасывание и ловля мяча – 15 – 25 раз

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Инструктор предлагает детям 4-5 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 6-7 лет - отбивать мяч, не сходя с места.

Процедура тестирования: Ребенок стоит в и. п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

6-7 лет	высокий	средний	ниже среднего
мальчики	15-20	10-14	менее 10
девочки			
5-6 лет			
мальчики	8-10	5-7	менее 5
девочки	8-10	5-7	менее 5
4-5 лет			
мальчики	4-5	2-3	0-1
девочки	4-5	2-3	0-1

Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 3-х балльная система.

3 балла - количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму (*сформир-но*).

2 балла — более 50 % показателей соответствуют или превышают норму (*в стадии формир-я или частично*)

1 балл — показатели ниже нормы (*не сформировано*)

Второй блок физической подготовленности

Методика выявления сформированности двигательных умений и навыков (СДН) – примерные задания для детей.

Основные диагностические методы педагога образовательной организации:

- наблюдение;
- проблемная (диагностическая) ситуация.

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

2 младшая группа

1. **Ориентировка в пространстве:** построение в колонну по одному, шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, нахождение своего места при построениях.
2. **ОРУ:** выполнение упражнений четко и ритмично, в заданном темпе, по показу.
3. **Прыжки:** энергичное отталкивание в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее 40 см., перепрыгивание на двух ногах через 3–4 предмета (высота 4–5 см).
4. **Ползание и лазание:** ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; подлезание под дугу, не касаясь руками пола, взлезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее.
5. **Равновесие и координация:** ходьба по гимнастической скамье; ходьба, перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение).
6. **Бросание, ловля, метание:** катание мяча в заданном направлении, по скамье, произвольное прокатывание обруча, бросание мяча об пол, вверх и ловля; бросание и ловля мяча в парах, метание предметов правой и левой руками.
7. **Подвижные игры:** умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры.

Средняя группа

1. **Ориентировка в пространстве:** построение в колонну по два, по росту, размыкание и смыкание на вытянутые руки, перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием.
2. **ОРУ:** выполнение общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них.
3. **Прыжки:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой.
4. **Ползание и лазание:** ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;(лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет).
5. **Равновесие и координация:** ходьба по скамье с мешочком на голове; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; полоса препятствий (по скамье с перешагиванием предметов, прокатывание мяча между предметами «змейкой», подлезание под дугу).
6. **Бросание, ловля, метание:** прокатывание мяча между предметами, прокатывание обруча друг другу в парах, подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол, перебрасывание мяча друг другу в кругу, попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м.

7. **Подвижные игры:** проявление самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; выполнение правил, проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

Старшая группа

1. **Ориентировка в пространстве:** перестроение в движении, в колонну по 3 и обратно, повороты направо, налево переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
2. **ОРУ:** выполнение упражнений технично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции, проявление самостоятельности, инициативы в комбинирование и придумывание новых общеразвивающих упражнений.
3. **Прыжки:** на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия; впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки через скакалку.
4. **Ползание и лазание:** ползание на животе, по скамье на четвереньках с опорой на предплечья и колени, проползание под скамейкой, (лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, с изменением темпа).
5. **Равновесие и координация:** ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой, стойка на гимнастической скамье на одной ноге; полоса препятствий (пробегание по скамье, прокатывание мяча между предметами «змейкой», подлезание под дугу).
6. **Бросание, ловля, метание:** перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; **отбивание мяча об пол на месте 10 раз;** ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд.
7. **Подвижные игры:** знание игр и проявление инициативы в их организации, проявление творчества в подвижных играх, осознанное соблюдение правил; взаимодействие в команде в играх-эстафетах.

Подготовительная группа

1. **Ориентировка в пространстве:** расчет на 1-2, на ходу в колонну по 3-4 и обратно, из одного круга в несколько (2-3), соблюдение интервала в передвижении.
2. **ОРУ:** выполнение упражнений технично, осознанно, рационально и выразительно в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой, импровизация.
3. **Прыжки:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук, прыжки через скакалку; на одной ноге, другой толкая перед собой камешек.
4. **Ползание и лазание:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад, на спине, отталкиваясь руками и ногами; пролезание в обруч разными способами; (лазание гимнастической стенке чередующимся шагом одноименным и разноименным способом, с пролета на пролет по диагонали).

5. **Равновесие и координация:** ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза.
6. **Бросание, ловля, метание:** катание мяча в цель, перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; метание в цель из положения, стоя на коленях и сидя, в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
7. **Подвижные игры:** соблюдение правил в подвижной игре, знание игр и проявление инициативы и самостоятельности при их организации, партнерское взаимодействие в команде.

Зелёный (+) – навык сформирован, умеет (С)

Жёлтый (+/-) – навык в стадии формирования (С/Ф)

Красный (-) – навык не сформирован (Н/С)

ИЛИ по 3-х бальной системе:

3 балла – выполняет все действия самостоятельно и правильно – навык сформирован.

2 балла — выполняет все действия правильно, иногда нуждается в помощи воспитателя – в стадии формирования (или частично).

1 балл — практически все действия выполняет только с помощью взрослого – навык не сформирован.

В плане физической подготовленности по совокупности набранных баллов 1 и 2 блока ФП детей можно условно отнести к 3-м уровням:

от 2,6 до 3 баллов — высокий уровень (сформир-но), характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности;

от 1,8 до 2,5 балла — средний уровень (частично), характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов, как первого, так и второго блоков физической подготовленности;

менее 1,8 балла — ниже среднего уровня (не сформир-но), характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

За основу мониторинга взяты тестовые задания для детей дошкольного возраста из следующих источников:

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М., 2001;

Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. - Электрон.дан. - Екатеринбург: [б. и.], 2018.

Л.Д.Калачёва, Л.Н.Прохорова. Система мониторинга в ДОУ. Часть 1. Достижение детьми планируемых результатов освоения общеобразовательной программы дошкольного образования. М.: НКЦ, 2012.

Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум: пособие для средних педагогических учебных заведений и работников дошкольных учреждений. – М., 1996;

Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А.Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб., 1995;

С учетом нормативов ВФСК ГТО для 1-й ступени (6-7) лет – приказ Минспорта России №117 от 22.02.23г.