

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №176 «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»

Согласовна  
Педагогическим советом  
МБДОУ Д/с №176  
Протокол № 1 от 04.09.2024г.



Утверждено  
Заведующим по МБДОУ Д/с №176  
Гегеева Н.Э.  
04.09.2024г.

**Рабочая программа  
инструктора по  
физическому воспитанию  
на 2024-2025 уч. год  
(разработана в соответствии с ФОП ДО и ОП МБДОУ №176)**

г. Владикавказ, 2024г



<b>№ п/п</b>	<b>содержание</b>	<b>страница</b>
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	7
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	7
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	8
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	9
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста	9
2.1.2.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	9
2.1.3.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	9
2.1.4.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	10
2.1.5.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	10
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	11
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	13
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	16
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	20
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	25
2.3.	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие	31
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	32
2.5.	Национально- региональный компонент	34
2.6.	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	37
2.7.	Взаимодействие педагогов	37
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	38
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	38
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	39
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	39
3.2.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	40
3.3.	Методическое обеспечение образовательной деятельности	44



# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа представляет собой учебно-методическую документацию, на основании которой руководитель физического воспитания МБДОУ детский сад № 64 Закаидзе Э.Ф. организует и реализует образовательную деятельность обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет, работу по воспитанию, формированию и развитию личности дошкольников с учётом их индивидуальных способностей и возможностей.

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

- На основании Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) в редакции от 29.09.2022г., принятой ФЗ-№304) в структуру Программы как «комплекса основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлены в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ педагогов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях» включается рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.

- В соответствии со ст.6 (в редакции Федерального закона от 24.09.2022 №371-ФЗ) Программа разрабатывается и утверждается дошкольным образовательным учреждением в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)») и соответствующей федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).

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

- Структура реализуемой Программы, в том числе рабочей программы воспитания, которая является частью учебно-методической документации Программы, соответствует требованиям ФГОС ДО и включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из них предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.2.11. ФГОС ДО); и дополнительный раздел Программы – текст её краткой презентации (п.2.13 ФГОС ДО).

Объем обязательной части Программы должен соответствовать ФОП ДО и быть не менее 60% от общего объема Программы; объем части, формируемой участниками образовательных отношений – не более 40%. Содержание и планируемые результаты Программы должны быть не ниже соответствующих содержанию и планируемых результатов федеральной программы (п.2.10. ФГОС ДО).

Обязательная часть каждого раздела Программы соответствует Федеральной образовательной программе дошкольного образования (далее по тексту – ФОП ДО). Содержание образования должно содействовать формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

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

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.



2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.

3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

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.

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

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

Реализация РП ИФК 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.

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

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

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

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

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

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

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:



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

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

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



***Принцип сотрудничества с семьей:***



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

#### **Принцип здоровьесбережения:**

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

#### **1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

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

Реализация РП ИФК 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, обозначенные в ФОП.

#### **1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

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

##### **К трем годам:**

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

##### **К четырем годам:**

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

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

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

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

##### **К пяти годам:**

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



- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

#### **К шести годам:**

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья издоровья окружающих его людей.

#### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свое движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

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

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной



программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

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

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

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

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ДО проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

**Стартовая** – в начале учебного – сентябрь 2023 г.

**Финальная** – на завершающем этапе освоения программы в конце учебного – апрель 2024г.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

### **2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:**

#### **2.1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет**

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

#### **2.1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет**

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;



- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

#### **2.1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет**

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### **2.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет**

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;



- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

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

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

**типы занятий:**

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

## **2.2. Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников**

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому,



что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и



в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательно-развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

### **2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

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

#### **Содержание образовательной деятельности**

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

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;



ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

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

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

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

#### Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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



### Строевые упражнения:

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

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

Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

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

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

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

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

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: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

### Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз 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.



### **Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:**

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:**

- Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:
- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению
- упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость,
- гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать
- правила в подвижных играх, 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.
- Содержание образовательной деятельности.
- Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания,

ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

- Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.
- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).
- Основные движения:
  - бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии
  - 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;
  - ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
  - ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного
  - направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону;
  - со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
  - бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег 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 пояс; 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 разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
  - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
  - упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разной 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 разной темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

- Строевые упражнения:

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

- Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и

- развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой

- группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление

- целеустремленности, настойчивости, способностей детей творческих

с бегом. «Самолеты», «цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

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

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

- народные игры. «У медведя во бору» и др

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной деятельности.

- двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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.

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

### **Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:**

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- 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;
- 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.

Содержание образовательной деятельности.

- Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; 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.

#### Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой {правой и левой}; прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте
- 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за
- головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары,
- звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги
- скрестно- ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); выпрыгивание
- 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



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; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

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

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

Подвижные игры:

-педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования.



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.

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

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

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

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

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

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

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

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

Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры в жизни человека.



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).

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.

**Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:**

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

#### 2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

Содержание образовательной деятельности.

- Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования 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 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.

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
- передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе;
- прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками;

- одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
  - метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель;
  - забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;
  - ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;
  - ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
  - ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;
  - на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;
  - влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом;
  - перелезание с пролета на пролет по диагонали;
  - пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице;
  - выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);
  - влезание по канату на доступную высоту;
- ходьба:
- ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;
  - выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;
  - в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- бег:
- бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками;
  - с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);
  - высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук;
  - с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед;
  - бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут;
  - быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);
  - бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
- прыжки:
- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом;
  - смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;
  - впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
  - подпрыгивания вверх из глубокого приседа;
  - прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
  - прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- прыжки с короткой скакалкой:
- прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;
  - прыжки с ноги на ногу;
  - бег со скакалкой;
  - прыжки через обруч,
  - вращая его как скакалку;
  - прыжки через длинную скакалку;

- пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;
- вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;
- пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии:

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук;
- сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- махи и рывки руками;
- круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:
- сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону;
- приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

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

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



## Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях:

-танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

## Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: - быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу;

-равнение в колонне, шеренге;

-перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две;

- размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом;

-повороты во время ходьбы на углах площадки.

## 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.

### Подвижные игры

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

**с прыжками.** «Лягушки и цапля», «не попадись», «волк во рву».

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

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

**эстафеты.** «веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

## 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.

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.

Формирование основ здорового образа жизни:

-педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;

- разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

-дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

-приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

### **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.

### ***Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:***

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;



- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,
- стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

### 2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

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

#### Младшая группа

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

#### Средняя группа

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию из зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

#### Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;



- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная к школе группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- Обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

#### **2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП**

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

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

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

Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДООУ

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

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.



- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

(см. Приложение: Двигательный режим детей дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников)

Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

(см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

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

Наглядные методы:

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:



- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.
- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей,

репродуктивный метод:

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

метод проблемного изложения:

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

эвристический метод (частично-поисковый):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

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

## 2.5 Национально- региональный компонент.

В дошкольном образовании, как в первой ступени формирования и становления личности ребенка, важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент. Дети посещающие наше МБДОУ, воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе.

### Содержание образовательной области «Физическая культура»

#### Задачи:

- Формирование представлений о традиционных Северной Осетии видах спорта, спортивных, подвижных (народных) играх.
- Формирование интереса к спортивным событиям в своём городе, Республике, знаменитым спортсменам, спортивным командам.

#### Национально-культурные особенности:

Этнически состав воспитанников групп: Осетины, Русские, но основной контингент- дети из осетинских семей. Обучение и воспитание в ДОУ осуществляется



Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями города Владикавказа. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями ребёнок учится осознавать себя, живущим в определённый временной период, в определённых этнокультурных условиях. Данная информация реализуется через целевые прогулки, беседы, игры

### **Народные игры :**

- 1.«Осетинские салки» (Æрцахсмæ), .
- 2.«Барсы в пещерах» (Стай лæгæты)
3. «Джигиты соревнуются» (Ирæттæерыс кæнынц)
- 4.«Рыбаки и рыбы» (Кæсагахсджытææмакæсæгтæ)
- 5.«Дед» (Дада)
- 6.«Бурые медведи» (Урсæрсытæ)
- 7.«Водопад и ветер» (Æхсæрдзæнæмæдымгæ)
- 8.«Волк и ягнята» (Бирæгътææмæсæныччыта)
9. «Лягушки» («Хæф»)
10. «Тохси» («Крупная кость, бита»)
- 11.«Перетягивание» («Бæндæнæйхъазт»)
- 12.«Жмурки» («Хъуырмарсытай»)
- 13.«Жмурки – носильщики» («Уаргъхæссæг»)
14. «Бита» («Шела»)
15. «Палка» («Чурка»)
- 16.Ястреб («Хъæрщыгъа»)
17. Невод («Кæсагахсæн»)
- 18.Цвет («Хуыз»)
- 19.Волк и козлята («Бирæгъæмæсæныччытæ»)
- 20.Лиса и зайцы («Рувасæмæтæрхъустæ»)
- 21.Котята («Гæдыйылæппынтæ»)
- 22.Козы и пастух («Фийауæмæсæгътæ»)
- 23.Яблоко («Фæткъуы»)
24. «Лесные звери»
25. «Ветер и деревьев» («Дымгæ æмæбæлæстæйхъазт»)
- 26 .Чепена («Игра с речитативом»)
- 27.Слепой медведь («Куырмарс»)
28. Гаккариш («Гаккырис»)
29. Отгадай («Гандзæй»)
- 30.Журавли («Хърихъуппытæйхъазт»)

### **2.6.Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»**

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

Младшая группа

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;



- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

#### Средняя группа

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

#### Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

#### Подготовительная к школе группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;



- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- Обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

## 2.7. Взаимодействие педагогов

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

### Взаимодействие с администрацией ДОО.

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнерами.

### Взаимодействие с медицинским персоналом.

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

### Взаимодействие с воспитателями.

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

### Взаимодействие с музыкальным руководителем.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

### Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом- психологом, который подскажет, какие игры и упражнения



предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Взаимодействие с учителем-логопедом

С целью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях ДОО и объединения усилий в данном направлении, взаимосвязь в работе учителя-логопеда и инструктора по физической культуре способствует эффективности и прочному закреплению результатов логопедической работы.

Коррекцией речевого и общего развития детей дошкольного возраста с ТНР занимается не только учитель-логопед, но и инструктор по физической культуре. Если учитель-логопед развивает и совершенствует речевое общение детей, то инструктор по физической культуре на специальных занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы.

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

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

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

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение: расписание ОД по физическому развитию, Картотеку подвижных игр).

## **2.9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»**

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьей и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и



помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение: План работы с родителями)

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

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

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

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

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

При проектировании РППС ДОО учтены:

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

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

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



### 3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

#### Оборудование спортивного зала.

<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
Спортивный комплекс	1
Палка гимнастическая (106см)	10
Палка гимнастическая (75см)	27
Шест (150 см)	5
Кубы 20-20см., 30-30см., 40-40см	4
Разметчик для спортивных игр	4
Обруч (d 1м) железные	9
Обруч (d 80 см)	10
Обруч (d 60см)	19
Шары пластмассовые (d 8см)	40
Скакалка (L 2,4м, D шнура 4мм)	24
Набор «Ракетки пляжные с мячиком»	1
Игра «Кольцеброс»	1
Мяч (D 200см)	4
Эстафетная палочка	2
Перекладины длинные	2
Шнур (4 м)	1
Шнур (3м)	1
Шнур (2м)	1
Косички (75 см)	26
Косички (50 см)	29
Разноцветные флажки	60
Разноцветные ленточки	54
Платочки, шнурки	30
Мешочки с песком (150гр)	30
Мешочки с песком (400 гр)	10
Гантели ( 400 гр)	18
Кубики цветные	60
Ребристые доски	2
Мат (1м-1,30см)	4
Мат (1,5-1,5 м)	2
Канат с креплением	1
Кольцеброс	1
Скамейка гимнастическая жесткая	2
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	3 пролета
Баскетбольный щит с корзиной	1
Мячи волейбольные	2
Мячи большие	15
Мячи средние	15
Кегли большие	8
Кегли средние	6
Шапочки, маски к подвижным играм	
Волейбольная сетка	1

<i>Название оборудования</i>	<i>Размер оборудования</i>	<i>Количество</i>
<small>Передан через Диадок 23.10.2024 12:10 GMT+03:00 9bb6b5dd-8f1c-4617-8280-0d71baa410e7 Страница 40 из 80</small>		
<b>Примерный набор физкультурного оборудования для первой младшей группы.</b>		



	✦ <u>Для ходьбы, бега и равновесия</u>		
	Валик мягкий укороченный	Длина 30см	2
	Доска гладкая и ребристая	Длина 150см, ширина 20см, высота 3см.	1
	Коврики, дорожки массажные, со следочками	180x40см	5
	Шнур длинный.	Длина 100-150см.	1
	✦ <u>Для прыжков</u>		
	Мини-мат	Длина 60см, ширина 60см, высота 7см.	1
	Куб деревянный малый	Ребро 15-30см.	5
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50см	5
	✦ <u>Для катания, бросания, ловли</u>		
	Корзина для метания мячей		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15см	10
	Мяч-шар надувной	Диаметр 40см	2
	Обруч малый	Диаметр 54-65см	5
	Шарик пластмассовый		10
	Игрушки-каталки		2
	✦ <u>Для ползания и лазанья</u>		
	Дуги для подлезания и прокатывания мячей	высота и ширина по 50см	2
	✦ <u>Для ОРУ</u>		
	Мяч массажный	Диаметр 6-8см	1
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15см, 20-25см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20-25см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6см	10
	Платочки		10
	Погремушки		10
	Гантели пластиковые (бутылочки пластиковые 0,5л с песком)	Вес 190г	10
	✦ <u>Для укрепления мелких групп мышц</u>		
	Матрешки, бочонки, шары, грибы, башенки.		
	Матрешки, бочонки, шары, грибы, башенки.		
	✦ <u>Для интеллектуального развития</u>		
	Карточка спортивного инвентаря		
	Картотека подвижных игр		
	Картотека упражнений;		
	Музыкальные диски с детскими играми, ритмика...		

**Примерный набор физкультурного оборудования для второй младшей группы**

	✦ <u>Для ходьбы, бега, равновесия</u>		
	Валик мягкий.	Длина 150см. Дм 20см.	1
	Доска ребристая	Длина 200см, ширина 20см, высота 4см.	1
	Коврик, дорожка массажные, со следочками		4
	Обруч большой.	Дм 95-100см	1
	✦ <u>Для прыжков</u>		
	Обруч малый.	Дм 50-55см	5
	Шнур короткий.	Длина 75см.	5
	Мяч-попрыгунчик.	Диаметр 50см.	2
	✦ <u>Для катания, бросания, ловли</u>		
	Кегли (набор)		1



	Мяч резиновый.	Дм 100см.	5
	✦ <u>Для ползания и лазанья</u>		
	Дуги (для подлезания и прокатывания мячей).	Высота и ширина по 50см	2
	✦ <u>Для ОРУ</u>		
	Лента цветная (короткая).	Длина 50см	10
	Мяч массажный.	Диаметр 8-10см.	10
	Палка гимнастическая, короткая.	Длина 75-80см.	10
	Гантели пластиковые.	Вес 150-200г	10
	Флажки.		10
	Шнур.	Длина 30см.	10
	✦ <u>Для интеллектуального развития</u>		
	Картотека спортивного инвентаря		
	Картотека подвижных игр		
	Картотека упражнений;		
	Диски музыкальные для ритмики, подвижных игр, физкультминуток		
	Маски для подвижных игр; раскраски, книжки, картинки		
<b>Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы</b>			
	✦ <u>Для ходьбы, бега, равновесия</u>		
	Коврик массажный.	Длина 75см, ширина 70см	10
	Шнур длинный	Длина 150см, дм 2см	1
	✦ <u>Для прыжков</u>		
	Куб деревянный	Ребро 20см	5
	Мяч – попрыгунчик	Диаметр 50см.	2
	Скакалка короткая	Длина 100-120см	3
	Палка гимнастическая, короткая	Дм 75-80см	10
	✦ <u>Для катания, бросания, ловли</u>		
	Кегли	Набор	1-2
	Напольные и подвесные кольцебросы	Набор	2
	Мешочек с грузом, большой.	Масса 400г.	2
	Мешочек с грузом малый.	Масса 150-200г	10
	Обруч большой	Диаметр 100см	2
	Мяч резиновый	Диаметр 100-125см	
	✦ <u>Для ползания и лазанья</u>		
	Полукольцо	Диаметр 120см, высота 30см	1
	✦ <u>Для ОРУ</u>		
	Мяч – шар (цветной, прозрачный)	Диаметр. 10-12см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65см	10
	Шнур короткий	50см	10
	Кубики пластмассовые		10
	Лента короткая	Длина 50см	10
	Флажки		10
	Пластмассовые шарики		10
	Султанчики		10
	Гантели пластиковые.	Вес 200-250г	10
	Мячи массажные		10
	✦ <u>Для интеллектуального развития</u>		
	карточки с изображением спортивного инвентаря		
	картотека подвижных и спортивных игр		
	картотека упражнений		
	картотека считалок		
	маски для подвижных игр		
	музыкальные диски для ритмики,		



подвижных игр, физкультминуток...		
<b>Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной групп</b>		
Коврик массажный со следочками		1
Шнур кроткий (плетенный)	Длина 75см	5
✦ <u>Для прыжков</u>		
Обруч малый.	Диаметр55-65см	5
Скакалка короткая	Длина 120-150см	5
✦ <u>Для катания, бросания, ловли</u>		
Кегли.		3
Кольцеброс		2
Малое баскетбольное кольцо		2
Мяч для мини - баскетбольный		1
Мешочек малый с грузом	. Масса 150-200г.	10
Мешочек с грузом , большой	Масса 400гр	5
Мяч утяжеленный (набивной).	Масса 350г, 500г, 1кг	1
Мяч массажер		2
Обруч большой	Дм 100см	2
Батментон		2 набора
✦ <u>Для ОРУ</u>		
Гантели пластмассовые	Вес 250-300г.	10
Лента короткая	Длина 50-60см	10
Мяч средний.	Дм 100-120см	10
Палка гимнастическая, короткая.	Длина 80см	10
Султанчики.		10
✦ <u>Для интеллектуального развития</u>		
карточки с изображением вид спорта для девочек, и для мальчиков		
картотека подвижных и спортивных игр		
картотека упражнений		
картотека считалок		
картотека зимних и летних видов спорта		
книги, альбомы (о здоровом питании, о личной гигиене, о спортсменах Северной Осетии , России; вырезки из газет, фотографии, открытки).		
настольные спортивные игры		
музыкальные диски для ритмики, физкультминуток, спортивных игр, спортивные песен		

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

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ТНР, в том числе детей, инвалидов, к объектам инфраструктуры ДОО.



### 3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, **используются следующие методические пособия:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г., № 1155
3. Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы». М., «Мозаик Синтез», 2012 год
4. Зырянова А.В. Методические рекомендации по организации и проведению экспертизы примерных основных образовательных программ всех уровней общего развития. Москва, 2013.
5. Журнал «Практика управления ДОУ», № 2, 2014. Андреевко Т.А., Алекинова О.В. Введение и реализация ФГОС ДО. План мероприятий.
6. Журнал «Справочник старшего воспитателя», № 3, 2014. Скоролюпова О.А. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: организация внедрения в ДОО.
7. Маханева Н.Д. «Здоровый ребенок». Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе, методическое пособие.
8. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
9. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Метод. пособие. М «Мозаика Синтез», 2005
10. М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет, 2004
11. М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет, 2005
12. М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет, 2004
13. С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет, 2017 год
14. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду 2 младшая группа, 2014 год
15. А.Ю. Патрикеев, С.В, Чиркова Конспекты физкультурных занятий младшая группа, 2018
16. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду средняя группа, 2014
17. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду старшая группа, 2015
18. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа, 2014
19. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет». М, «ВАКО», 2007
20. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. Пособие. М.А Рунова, М. «Просвещение», 2006
21. Е.А. Алябьева Тематические дни и недели в детском саду, 2005
22. Т.Е. Харченко Спортивные праздники в детском саду, 2016
23. «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников. Т.С.Никонова, Е.М.Сергиенко, Воронеж, 2007
24. «Играй – не зевай. Подвижные игры с дошкольниками». М.Н.Дедулевич, М. «Просвещение», 2007
25. Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день». Программа музыкального воспитания для детей младшей группы. СПб «Композитор», 1999 год.
26. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет», М «ТЦ Сфера», 2004
27. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», М. «Просвещение», 1985
28. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы». СПб, «ДЕТСТВОПРЕСС», 2005
29. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников». М «ВАКО», 2005
30. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. «Физкультурные праздники в детском саду», М «Азбука-пресс», 2005



31. «Малыши, физкульт-привет!». М. «Скрипторий 2003», 2006



32. Миняева.С.А. «Подвижные игры дома и на улице». М «Айрис-пресс», 2007
33. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»». Е.Ю.Александрова. Волгоград, 2007
34. Павлова. П.А, Горбунова И.Е. «Расти здоровым, малыш!». М, «ТЦ Сфера», 2006
35. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет. М, «Владос»,2003
36. Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». М «Айрис-пресс», 2007
37. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004
38. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СПб. «ДЕТСРВО-ПРЕСС», 2010
39. Сауко Т, Буренина А . «Топ-хлоп, малыши!». Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3лет. СПб, 2001 год
40. Сивцова А.М. «Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольномобразовательном учреждении». СПб: СПБАППО, 2008
41. Система мероприятий по оздоровлении детей о ДООУ. М.Н.Кузнецова, М «Айрис-пресс», 2007
42. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская. Волгоград,2010
43. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения.С.О.Филиппова. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
44. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». М. «Мозаика-Синтез», 2006
45. Суворова Т. «Танцуй, малыш!». 1-2 часть. СПб, 2007 год.
46. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет».М, «ГНОМ и Д», 2004
47. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет».М, «ГНОМ и Д», 2003
48. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. М. «Просвещение», 2008
49. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия . Е.И.Подольская. Волгоград,2010
50. Филиппова С.О. «Мир движений мальчиков и девочек». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001
51. Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-Данс», СПб «Утор»», 2005
52. Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей.СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 1999
53. Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». М. «Просвещение», 1983
54. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду». Упражнения для детей 5-7 лет. М. «Мозаика-Синте





































## 2.6. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

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

### *Младшая группа*

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

### *Средняя группа*

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

### *Старшая группа*

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;



- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

#### *Подготовительная к школе группа*

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

### **2.5. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП**

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

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

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

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

#### *Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО*

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

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.



- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

(см. Приложение: Двигательный режим детей дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников)

#### *Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников*

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

(см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

#### *Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников*

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

##### *Наглядные методы:*

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

##### *Вербальные методы (словесные):*

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

##### *Практические методы:*



- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.
- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

*информационно-рецептивный метод:*

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

*репродуктивный метод:*

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

*метод проблемного изложения:*

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

*эвристический метод (частично-поисковый):*

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

*исследовательский метод:*

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

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

## **2.6. Взаимодействие педагогов**

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

*Взаимодействие с администрацией ДОО.*

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнерами.

*Взаимодействие с медицинским персоналом*



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

#### *Взаимодействие с воспитателями*

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

#### *Взаимодействие с музыкальным руководителем*

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

#### *Взаимодействие с педагогом-психологом*

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

#### *Взаимодействие с учителем-логопедом*

С целью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях ДОО и объединения усилий в данном направлении, взаимосвязь в работе учителя-логопеда и инструктора по физической культуре способствует эффективности и прочному закреплению результатов логопедической работы.

Коррекцией речевого и общего развития детей дошкольного возраста с ТНР занимается не только учитель-логопед, но и инструктор по физической культуре. Если учитель-логопед развивает и совершенствует речевое общение детей, то инструктор по физической культуре на специальных занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы.



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

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [1, стр. 148-151].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение: расписание ОД по физическому развитию, Картотеку подвижных игр).

## 2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 154-155].

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение: План работы с родителями)

# 4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

## 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности (см. Приложение 4).

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 155-156].

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

При проектировании РППС ДОО учтены:



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

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

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

### 3.5. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

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

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ТНР, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО [1, стр. 156-158].

### 3.6. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, **используются следующие методические пособия:**

1. *Адашкявичене Э.И.* «Спортивные игры и упражнения в детском саду», М.: Просвещение, 1992г. – 159с.
2. *Бережнова О.В.* Интегрированное планирование образовательной деятельности в детском саду.–М.:ИнститутСДП,2013- 213 с.
3. *Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л.* Оценка профессиональной деятельности педагога детского сада. Методическое пособие.–М.: Цветной мир,2014. – 132 с.
4. *Бережнова О.В., ТимофееваЛ.Л.* Проектирование образовательной Деятельности в дошкольном учреждении//Повышение профессиональной компетентности педагогаДОУ.Выпуск1.–М.: Педагогическое общество России,2013. – 96с.
5. *Бережнова О.В.,ТимофееваЛ.Л.*Современныеформыорганизации детских видов деятельности. Методическоепособие.М.: Цветноймир,2014. – 304с.
6. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет). – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 64с.



7. *Бойко В.В., Бережнова О.В.* «Малыши-крепыши». Программа физического развития детей 3–7 лет. М.: Цветной мир, 2016. – 136 с.
8. *Борисова М. М.* Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48с.
9. *Демидова В.Е., Сундукова И.Х.* Здоровый педагог–здоровые дети. Учимся правильно дышать.–М.:Цветноймир,2013.
10. *Демидова В.Е., Сундукова И.Х.* Здоровый педагог– здоровый ребенок. Культура питания и закаливания.–М.:Цветноймир,2013.
11. *Завьялова Т.П.* Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
12. *Казунина И.И., Лыкова И.А.* Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной образовательной организации. Методические рекомендации.–М.: Цветноймир,2014.
13. *Казина О.Б.* Совместные физкультурные праздники с участием родителей: Для занятий с детьми 2-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96 с.
14. *Казина О.Б.* Совместные физкультурные праздники с участием родителей: Для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 192 с.
15. *Малоземова И.И.* Физическое воспитание дошкольников: теоритические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов / Е.: Урал. гос. пед. ун-т., 2018. – 94 с.
16. Педагогическая диагностика комплексной программе дошкольного образования «Мир открытий». Соответствует ФГОСДО./Под ред. Петерсон Л.Г., Лыковой И.А.–М. :Цветной мир, 2016. – 272 с.
17. *Пензулаева Л. И.* Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 112с.
18. *Пензулаева Л. И.* Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 160с.
19. *Пензулаева Л. И.* Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192с.
20. *Пензулаева Л. И.* Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 160с.
21. *Пензулаева Л. И.* Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-4 года. 2-е изд, испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 40с
22. *Пензулаева Л. И.* Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. 2-е изд, испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 40с
23. *Пензулаева Л. И.* Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. 2-е изд, испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48с.
24. *Пензулаева Л. И.* Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 6 -7 лет. 2-е изд, испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48с.
25. *Степаненкова Э.Я.* Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2023. – 168с.
26. *Тимофеева Л.Л., Королева Н.И.* Формирование культуры безопасности. Взаимодействие семьи и ДОО – СПб.: Детство-пресс, 2014. – 176 с.
27. *Хухлаева Д.В.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед. уч-щ. по спец. №2010 «Воспитатель в дошкольных учреждениях» и №2020 «Дошкольник воспитание». – 3- е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1984. – 208 с.



## Использование электронного образовательного ресурса.

- Дошколенок. ру – раздел *физическое воспитание*.  
<http://dohcolonoc.ru/>
- Журнал «Обруч»  
<http://www.obruch.ru/>
- Физинструктор  
<https://fizinstruktor.ru/>



**Режим двигательной активности детей дошкольного возраста на 2023-2024 учебный год**

№	Форма организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность							
		младшая		средняя		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия <i>по расписанию</i>	3 раза в неделю (15 мин.)	45 мин.	3 раза в неделю 20 мин	60 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	75 мин.	3 раза в неделю (30 мин.)	90 мин.
3.	Физкультминутки	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкально-ритмические движения, игры	2 раза в неделю 4-5 мин.	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	<b>Активный отдых</b>								
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 15-20 мин.		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал
3.	Спортивные праздники		_____		2 раза в год до 45 мин.		2 раза в год до 60 мин.		2 раза в год до 60 мин.



**Календарно-тематическое планирование физкультурных праздников, развлечений, дней здоровья.  
на 2023-2024 учебный год**

№	Дата	Мероприятие	Место проведения	Возрастные группы	Участники
1.	Сентябрь	<b>Спортивно-музыкальное развлечение</b> «День знаний»	Спортивный стадион	Все возрастные группы	Старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп.
2.	Сентябрь	<b>День здоровья</b> «Малые Олимпийские игры»  «Развиваем тело, закаляем дух!» «Доктор Пилюлькин!» Конкурс семейного творчества «Наш футбол!» (фото, аппликация, рисунок)	Спортивный стадион  Спортивный зал Спортивный зал	Старший дошкольный возраст Средняя Младшая Все возрастные группы	Старший воспитатель, медицинский работник, инструктор по ФК, воспитатели групп. Родители.
3.	Октябрь	Спортивное соревнование «Мама, папа, я спортивная семья»	Спортивный зал	Старший дошкольный возраст ( <i>возраст ребенка полных 6 лет</i> )	Методист, старший воспитатель, медицинский работник, инструктор по ФК, воспитатели групп. Родители.
4.	Октябрь	Развлечение «Веселые старты»	Спортивный зал	Старший дошкольный возраст	Старший воспитатель, медицинский работник, инструктор по ФК, воспитатели групп
5.	Ноябрь	<b>ПДД</b> <b>Спортивный праздник</b> «Вежливый водитель – внимательный пешеход» <b>Спортивный праздник</b> «Как колобок полицейским стал»	Музыкальный зал	Старший дошкольный возраст  Средняя	Методист, старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп. Родители.
6.	Ноябрь	<b>К дню матери</b> «Мои первые книжки» ( <i>по стихам Агнии Барто</i> )	Спортивный зал	Младшая	Инструктор по ФК, воспитатели групп
7.	Декабрь	Спортивное развлечение «Зимние забавы»	Спортивный стадион	Подготовительная, старшая, средняя	Старший воспитатель, медицинский работник, инструктор по ФК, воспитатели групп. Родители.
8.	Январь	<b>День здоровья</b> Спортивные соревнования «Горячий мяч» Спортивная викторина «Знатоки спорта» «Зв здоровьем я слежу, сам себе я помогу» «Детский сад – это радость для ребят!»	Спортивный зал	Старший дошкольный возраст Подготовительная Средняя  Младшая	Старший воспитатель, медицинский работник, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп.
9.	Февраль	<b>Спортивный праздник</b> «Смотр строя и песни» ( <i>с использования ЭОР</i> )  <b>Спортивный праздник</b> «Есть такая профессия – Родину защищать» ( <i>с использования ЭОР</i> ) <b>Спортивный праздник</b> «Богатырские потехи» ( <i>с использования ЭОР</i> ) <b>Спортивный праздник</b> «Аты –баты, шли солдаты» ( <i>с использования ЭОР</i> ) «Смотр строя и песни»	Музыкальный зал  Спортивный зал	Старший дошкольный возраст  Подготовительная  Старшая  Средняя  Старший дошкольный возраст	Старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп. Родители.
10.	Март	Развлечение «А ну-ка, девочки!»	Спортивный зал	Старший дошкольный возраст	Инструктор по ФК, воспитатели групп
11.	Апрель	Развлечение: «Полет в Космос» ( <i>с использования ЭОР</i> ), «Космическое путешествие на Марс» ( <i>с использования ЭОР</i> )	Музыкальный зал	Подготовительная Старшая	Старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп.



12.	Апрель	<b>День здоровья</b> Спортивные соревнования «Озорной мяч» (с элементами баскетбола) «Выбивай-ка» (наличие набивных мячей, вес мяча 500г) «Путешествие с Незнайкой в страну Здоровья» «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Спортивный зал	Подготовительная  Старшая Средняя  Младшая	Старший воспитатель, медицинский работник, инструктор по ФК, воспитатели групп
13.	Май	<b>Спортивно-музыкальное развлечение</b> «День Победы!» «Чемпионат по народным подвижным играм»  <b>Военно-спортивная игра «Зарничка»</b>	Музыкальный зал Спортивный стадион Районное мероприятие	Старший дошкольный возраст Все возрастные группы  Подготовительная группа	Старший воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели групп. Инструктор по ФК



**Календарно-тематическое планирование физкультурных досугов  
на 2023-2024 учебный год**

Месяц	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Сентябрь	«В гостях у сказки»	«Осень в гости к нам пришла»	Спортивно-музыкальное развлечение «День знаний» Двигательная деятельность с элементами психогимнастики «Путешествие в цирк»	Спортивно-музыкальное развлечение «День знаний»
Октябрь	«Осенняя прогулка»	«Путешествие к волшебному дереву здоровья»	«Спортивные соревнования «Мама, папа, я спортивная семья!» Эстафеты «Веселые старты»	«Спортивные соревнования «Мама, папа, я спортивная семья!» Эстафеты «Веселые старты»
Ноябрь	«Мои первые книжки» <i>(по стихам Агнии Барто)</i>	Спортивный праздник «Как Колобок полицейским стал»	ПДД Спортивный праздник «Вежливый водитель – внимательный пешеход»	ПДД Спортивный праздник «Вежливый водитель – внимательный пешеход»
Декабрь	«В гости к елочке»	«Наш дружок -Снеговичок»	Спортивное развлечение «Зимние забавы»	Спортивное развлечение «Зимние забавы»
Январь	«Путешествие по зимнему лесу»	«В гости к Морозу Ивановичу»	«Путешествие на Северный полюс»	«В гостях у Деда Мороза»
Февраль	«Теремок»	«Зимушка-зима»	Спортивный праздник «Богатырские потехи»	Спортивный праздник «Есть такая профессия – Родину защищать»
Март	«На лесной опушке»	«Путешествие по морю»	Эстафеты «А ну-ка, девочки»	Эстафеты «А ну-ка, девочки» «Времена года»
Апрель	«Красный, желтый, зеленый» <i>(по ПДД)</i>	«Веселый стадион»	«Космическое путешествие на Марс»	«Полет в космос»
Май	«Куручка хохлатка»	«Путешествие по сказкам»	Спортивно – музыкальное развлечение «День Победы!» «Чемпионат по народным подвижным играм» «Олимпийские игры»	Спортивно – музыкальное развлечение «День Победы!» «Чемпионат по народным подвижным играм» «Путешествие на корабле»



## Перечень спортивного оборудования и инвентаря

### Оснащение физкультурного зала:

1. Интерактивный физкультурный комплекс – 1 шт.
2. Спортивное оборудование
  - Баскетбольные щиты – 2 шт.
  - Гимнастическая скамейка – 3 шт.
  - Интерактивный физкультурный комплекс – 1 шт.
  - Наклонная доска – 4 шт.
  - Шведская стенка
  - Щит для метания (мишень) – 2 шт.
3. Спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Размеры, масса
1.	Кегли	
2.	Дорожка «Здоровья»	
3.	Дорожка массажная для рук и ног	
4.	Дорожка массажная – ребристая	
5.	Дуги набор (по 4 дуги)	
6.	Гантели	Масса 0,5 кг
7.	Гимнастические коврики	
8.	Гимнастические маты	
9.	Кольцеброс набор	
10.	Конус	Высота 20 см.
11.	Конус	Высота 35 см.
12.	Координационная лестница	
13.	Корзина	
14.	Корзина баскетбольная	
15.	Мат	Ширина 10 см.
16.	Мат (каримат)	
17.	Ленты	
18.	Ленты на палке	
19.	Мешочки для метания	Масса 250 г.
20.	Модульный коврик «Ортодонт» набор №1 «Универсальный»	
21.	Музыкальный колонка «LG»	
22.	Мягкие модули кубы	Ширина 19 см.
23.	Мягкие модули	
24.	Мяч массажный «Ежик»	
25.	Мяч «Мякиш»	
26.	Мяч	Диаметр 20 см
27.	Мяч для «Интерактивного физкультурного комплекса»	Диаметр 8 см.
28.	Мяч для метания	6 см
29.	Мяч баскетбольный	№3
30.	Мяч «Фитбол»	
31.	Обруч	Диagonalь 59 см.
32.	Обруч	Диagonalь 78 см.
33.	Островки разного диаметра	Набор
34.	Палки гимнастическая	Длина 71 см.
35.	Палки гимнастическая	Длина 110 см.
36.	Палочка эстафетная	Длина 35 см.
37.	Скакалка	
38.	Флажки	
39.	Ходули на веревочках	Набор



## Расписание ОД по физическому развитию.

совместная деятельность детей и взрослого в 2023-2024 уч. г.

Дни недели	Время	Занятия (группа)
<b>Понедельник</b>	09.00-09.20 09.30-09.50 10.00-10.25 10.35-11.05	Группа № 16 (средняя) Группа № 19 (средняя) Группа № 21 (старшая) Группа № 20 (подготовительная)
<b>Вторник</b>	09.00-09.15 09.25-09.40 09.50-10.15 10.25-10.55	Группа № 14 (младшая) Группа № 15 (младшая) Группа № 17 (старшая) Группа № 18 (подготовительная)
<b>Среда</b>	09.00-09.20 09.30-09.50 10.00-10.25	Группа № 19 (средняя) Группа № 16 (средняя) Группа № 21 (старшая)
<b>Четверг</b>	09.40-10.10 10.20 -10.50	Группа № 20 (подготовительная) Группа № 18 (подготовительная)
<b>Пятница</b>	09.00-09.15 09.25 -09.40 09.50 -10.15	Группа № 14 (младшая) Группа № 15 (младшая) Группа № 17 (старшая)

## РАСПИСАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ

совместная деятельность детей и взрослого в 2023-2024 уч. г.

Дни недели	Время	Спортивные досуги (группа)
<b>Вторник</b> (1 неделя месяца)	16.00-16.15 16.25-16.40	Группа № 14 (младшая) Группа № 15 (младшая)
<b>Вторник</b> (2 неделя месяца)	16.00-16.30 16.40-17.10	Группа №18 (подготовительная) Группа № 20 (подготовительная)
<b>Вторник</b> (3 неделя месяца)	16.00-16.20 16.30-16.50	Группа № 16 (средняя) Группа № 19 (средняя)
<b>Вторник</b> (4 неделя месяца)	16.00-16.25 16.35-17.00	Группа № 17 (старшая) Группа № 21 (старшая)



### План работы с семьями обучающихся

Месяц	Содержание работы	Форма	Ответственные
Сентябрь	Посещение родительских собраний. «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год».Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповых собраниях. С организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду. «Спортивная форма на физкультурном занятии». Конкурс семейного творчества «Мое спортивное лето» (фото, аппликация, рисунок). Анкетирование семей	Консультация  Папка-передвижка Конкурс Анкета	Инструктор по физической культуре
Октябрь	«Физическое развитие ребенка в домашних условиях». «Как выбрать вид спорта для ребенка?»	Консультация Папка-передвижка	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	«Игровой стретчинг дома»	Консультация	Инструктор по физической культуре
Декабрь	«Гимнастика пробуждения». «Значение подвижной игры в жизни дошкольников»	Папка-передвижка	Инструктор по физической культуре
Январь	«Спортивные игры зимой». «Активная профилактика плоскостопия»	Папка-передвижка	Инструктор по физической культуре
Февраль	«Правильная осанка – залог здоровья». «Босохождение - элемент закаливания организма»	Консультация Папка-передвижка	Инструктор по физической культуре
Март	«Игры с мячом для развития речи детей». «Береги здоровье смолоду»	Папка-передвижка	Инструктор по физической культуре
Апрель	Активный отдых всей семьей». «В здоровом теле – здоровый дух!»	Консультация Папка-передвижка	Инструктор по физической культуре
Май	Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию. «Здоровое питание дошкольников»	Папка-передвижка Спортивные соревнования	Инструктор по физической культуре





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 176 "МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА" Гегеева Наира Эдуардовна, Заведующая	 Не требуется для подписания	0096630BD84AB3B42BD67B182F B9AF587E с 20.08.2024 18:35 по 13.11.2025 18:35 GMT+03:00	23.10.2024 12:10 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 176 "МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА" Гегеева Наира Эдуардовна, Заведующая	 Не требуется для подписания	0096630BD84AB3B42BD67B182F B9AF587E с 20.08.2024 18:35 по 13.11.2025 18:35 GMT+03:00	23.10.2024 12:11 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа