

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 32
Петродворцового района
Протокол
№ 2 от «21» августа 2023

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБДОУ детского сада № 32
Петродворцового района
_____ О.Ю. Яковлева
Приказ от «21» августа 2023 № 55

Рабочая программа на 2023 - 2024 учебный год

Зябкиной Людмилы Анатольевны,
ФИО полностью

инструктора по физической культуре
должность

**по реализации Образовательной программы
дошкольного образования**

Санкт-Петербург
Ломоносов
2023 год

Оглавление:

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.	4
Пояснительная записка	4
Цель и задачи Рабочей программы	4
Принципы и подходы к формированию Программы	5
Значимые характеристики контингента воспитанников	6
Характеристика особенностей развития контингента детей в образовательной области «Физическое развитие»	7
Планируемые результаты освоения программы	10
к трем годам:	10
к четырем годам:	10
к пяти годам:	11
к шести годам:	11
к семи годам:	12
Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	13
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.	14
Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы	14
Задачи и содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	14
В группе раннего возраста для детей от 2 до 3 лет	14
В младшей группе для детей от 3 до 4 лет	17
В средней группе для детей от 4 до 5 лет	20
В старшей группе для детей от 5 до 6 лет	24
В подготовительной группе для детей от 6 до 7 лет	29
Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)	36
Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	37
Учебный план	37
График проведения занятий по физическому направлению развития воспитанников	39
План физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками	40
Реализуемые здоровьесберегающие технологии	40
Комплексно-тематическое планирование	42
Особенности работы в летний оздоровительный период	49
Взаимодействие с семьями воспитанников	54
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.	56
Психолого-педагогические условия реализации Программы	56
Материально-техническое обеспечение Рабочей программы	57
Модель двигательного режима	62

Организация двигательного режима в соответствии с возрастными особенностями воспитанников	65
Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	67
Методическое обеспечение Рабочей программы	68
<i>Приложение №1</i>	<i>70</i>
<i>Приложение №2</i>	<i>71</i>
<i>Приложение №3</i>	<i>72</i>
<i>Приложение №4</i>	<i>73</i>

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка

Рабочая программа спроектирована в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП), Образовательной программой дошкольного образования (далее – ОП ДО), с учётом особенностей образовательного учреждения, региона и образовательных потребностей и запросов воспитанников и их родителей. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, значимые характеристики воспитанников, содержание и организацию образовательного процесса по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» от 2 до 7 лет.

Рабочая программа разработана: инструктором по физической культуре Зябкиной Людмилой Анатольевной, утверждена руководителем ГБДОУ детского сада № 32 Петродворцового района (далее – Образовательное учреждение) и принята на Педагогическом совете Образовательного учреждения.

Цель и задачи Рабочей программы

Цель	реализация содержания ОП ДО в 2023 – 2024 учебном году
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;• приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;• построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;• создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;• обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;• обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и

	<p>развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
--	--

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

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

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

Значимые характеристики контингента воспитанников

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей

степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

Проявления в психическом развитии:

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

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

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

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

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Характеристика особенностей развития контингента детей в образовательной области «Физическое развитие»

Характеристика воспитанников групп ДОО на 2023-2024 учебный год:

Общее количество детей – 116 человек

60 девочек – 51,7%

56 мальчиков – 48,3%

Возрастная характеристика, контингента детей 2-3 лет.

№	Группа	Количество			Группа здоровья				Физкультурная группа		Примечание (в группе есть дети, находящиеся на Д-учёте)
		Всего	М	Д	I	II	III	V	основная	подготовительная (шадящая)	
1.	Смешарики	17	12	5							

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

№	Группа	Количество			Группа здоровья			Физкультурная группа		Примечание (в группе есть дети, находящиеся на Д-учёте)
		Всего	М	Д	I	II	III	основная	подготовительная (шадящая)	
2.	Теремок	22	9	13						

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет.

№	Группа	Количество			Группа здоровья			Физкультурная группа		Примечание (в группе есть дети, находящиеся на Д-учёте)
		Все го	М	Д	I	II	III	основная	подготовительная (шадящая)	
3.	Витаминка	15	8	7						

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет.

№	Группа	Количество			Группа здоровья			Физкультурная группа		Примечание (в группе есть дети, находящиеся на Д-учёте)
		Все го	М	Д	I	II	III	основная	подготовительна я (шадящая)	
4.	Росинка	17	7	10						

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет.

№	Группа	Количество			Группа здоровья			Физкультурная группа		Примечание (в группе есть дети, находящиеся на Д-учёте)
		Всего	М	Д	I	II	III	основная	подготовительная (шадящая)	
5.	Почемучки	20	11	9						

Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет.

№	Группа	Количество			Группа здоровья			Физкультурная группа		Примечание (в группе есть дети, находящиеся на Д-учёте)
		Всего	М	Д	І	ІІ	ІІІ	основная	подготовительная (щадящая)	
6.	Рябинушка	25	9	16						

Примечание: ограничения по рекомендации врача (все группы) *(См. Приложение №1, Приложение №2, Приложение №3)*

Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

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

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

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

- ребёнок 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 упражнения под музыку;

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

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной

лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы

к пяти годам:

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

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы

к шести годам:

- ребёнок 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;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в

длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы

к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

При реализации Рабочей программы проводится оценка индивидуального развития детей. Педагогическая диагностика проводится в сентябре и мае учебного года на основе продукта авторской программы «Детский сад-территория здоровья» – «Мониторинг физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста».

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

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.
Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Направления	Содержание
Оздоровительное:	- утренняя гимнастика; - закаливание; - физкультминутки; - прогулки; - динамические паузы; - гимнастика после сна; - гигиенические процедуры.
Медицинское:	- оздоровление; - вакцинация против гриппа (индивидуально по желанию родителей);
Психолого-педагогическое:	- физкультурные занятия; - подвижные игры; - спортивные праздники и развлечения; - музыкальные занятия; - мини-туристические походы; - самостоятельная двигательная деятельность.
Коррекционное:	- работа по коррекции нарушений осанки и плоскостопия; - дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз

Задачи и содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

В группе раннего возраста для детей от 2 до 3 лет

<i>Основные задачи</i>	Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки,

кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); враспынную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых

	<p>упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.</p> <p>Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).</p> <p>С ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеёк», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».</p> <p>С ползанием и лазаньем: «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».</p> <p>С катанием, бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».</p> <p>С подпрыгиванием: «Мой весёлый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Через ручеёк».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок».</p> <p>Движение под музыку и пение: «Поезд», «Зайка», «Флажок».</p>
<p>3) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i></p>	<p>Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.</p>

В младшей группе для детей от 3 до 4 лет

<i>Основные задачи</i>	<p>Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>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;</p> <p>Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p> <p>Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p>
<i>1)Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения: <u>бросание, катание, ловля, метание:</u> прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;</p> <p><u>ползание, лазанье:</u> ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку</p>

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, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание 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; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

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

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

Строевые упражнения:

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

	<p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p> <p>С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».</p> <p>С подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».</p> <p>С бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».</p> <p>С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>
<p>3) <i>Спортивные упражнения:</i></p>	<p>Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p>
<p>4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i></p>	<p>Педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p>
<p>5) <i>Активный отдых.</i></p>	<p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>

В средней группе для детей от 4 до 5 лет

<p><i>Основные задачи</i></p>	<p>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;</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>
<p><i>Направления</i></p>	<p><i>Содержание образовательной деятельности.</i></p>
	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p>
<p><i>1)Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p>	<p>Основные движения:</p> <p><u>бросание, катание, ловля, метание:</u> прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая 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;</p> <p>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;</p> <p><u>ползание, лазанье:</u> ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под</p>

дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание 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

	<p>носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.</p> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><u>Ритмическая гимнастика:</u></p> <p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</p> <p><u>Строевые упражнения:</u></p> <p>педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; 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.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p> <p>С бегом: «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».</p> <p>С ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята».</p> <p>С бросанием и ловлей: «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».</p> <p>С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».</p> <p>На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».</p> <p>Народные игры: «У медведя во бору» и др.</p>
<p>3) <i>Спортивные упражнения:</i></p>	<p>Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной</p>

	<p>двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».</p>
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	<p>Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p>
5) <i>Активный отдых.</i>	<p>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.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе</p>

В старшей группе для детей от 5 до 6 лет

<p><i>Основные задачи</i></p>	<p>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;</p> <p>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;</p> <p>Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>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.</p>
<p><i>Направления</i></p>	<p><i>Содержание образовательной деятельности.</i></p>
	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p>
<p><i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p>	<p>Основные движения: <u>бросание, катание, ловля, метание:</u> прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную</p>

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); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

	<p>стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;</p> <p><u>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</u> 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;</p> <p><u>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</u> приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.</p> <p>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.</p> <p>Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><u>Ритмическая гимнастика:</u></p> <p>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.</p> <p><u>Строевые упражнения:</u></p> <p>педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство 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.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</p> <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр</p>

	<p>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.</p> <p>С бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».</p> <p>С прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».</p> <p>С ползанием и лазаньем: «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на ученье».</p> <p>С метанием: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».</p> <p>Эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».</p> <p>С элементами соревнования: «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».</p> <p>Народные игры: «Гори, гори ясно!» и др.</p>
<p>3) Спортивные игры:</p>	<p>Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p>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.</p> <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p>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.</p>
<p>4) Спортивные упражнения:</p>	<p>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.</p> <p>Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p>
<p>5) Формирование основ здорового образа жизни:</p>	<p>Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на</p>

	<p>свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p>
<p><i>б)Активный отдых.</i></p>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>

В подготовительной группе для детей от 6 до 7 лет

<i>Основные задачи</i>	<p>Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>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;</p> <p>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.</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>
<i>1) Основная гимнастика</i>	<p>Основные движения: <u>бросание, катание, ловля, метание:</u> бросание мяча вверх, о землю и</p>

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

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, перекладывание их с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

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

	<p>и ритм музыки.</p> <p><u>Строевые упражнения:</u> 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.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».</p> <p>С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».</p> <p>С ползанием и лазаньем: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».</p> <p>С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».</p> <p>Эстафеты: «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».</p> <p>С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p>Народные игры: «Гори, гори ясно!», лапта.</p>
<p>3) <i>Спортивные игры:</i></p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

	<p>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.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>
<p>4) <i>Спортивные упражнения:</i></p>	<p>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.</p> <p>Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p>
<p>5) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i></p>	<p>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 спортивной 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.</p>
<p>б) <i>Активный отдых.</i></p>	<p>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.</p> <p>Досуг организуется 1 -2 раза в месяц, 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.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к</p>

здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

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

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

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

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

Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

Способы организации детей на занятия по физкультурной культуре.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

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

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Учебный план

Возрастная группа	Количество занятий в неделю				
	Группа раннего возраста (2-3 года)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Физическое развитие	2 – физическое развитие	2 – физическое развитие	2 – физическое развитие	3 – физическое развитие, одно из которых проводится на открытом воздухе	3 – физическое развитие, одно из которых проводится на открытом воздухе *в группе «Рябинушка» 1 раз в неделю - «Юные баскетболисты»
Продолжительность занятий	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- по традиционной схеме
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности
- тренировки в основных видах движений
- ритмическая гимнастика
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей-зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- сюжетно – игровые
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки)

График проведения занятий по физическому направлению развития воспитанников

	<i>Смешарики ранний возраст</i>	<i>Теремок младшая</i>	<i>Витаминка средняя</i>	<i>Росинка средняя</i>	<i>Почемучки старшая</i>	<i>Рябинушка подготовительная</i>
Понедельник	9.35-9.45	9.55-10.10	10.20-10.40		11.30-11.55 12.05-12.30 улица	
Вторник				16.20-16.40		15.05-15.35
Среда			9.40-10.00		10.10-10.35	11.30-12.00 12.10-12.40 улица
Четверг				16.20-16.40	15.45-16.10	17.00-17.30 «Юные баскетболисты»
Пятница		9.35-9.50				10.30-11.00

План физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками

№ п/п	Содержание	Сроки проведения
1	Проведение мониторинга физической подготовленности детей.	сентябрь май
2	Подготовить и провести физкультурные досуги с детьми на разные темы (дорожная безопасность, ЗОЖ, лексические темы)	1 раз в месяц
	Проведение физкультурного досуга на улице «День здоровья» (к Всемирному дню здоровья – 7 апреля)	апрель
3	Индивидуальная работа с детьми	в течение года
4	«Каникулярная неделя» - «Зимняя карусель»	январь
5	Разучивание танцев, перестроений в движении к Дню защитника Отечества, к Дню космонавтики; к Дню Победы.	февраль
		апрель май
6	«Юные баскетболисты» (второй год обучения подготовительная к школе группа «Рябинушка»)	одно занятие в неделю в течение года
7	Проведение мониторинга «Юные баскетболисты» с детьми подготовительной к школе группы «Рябинушка» - для определения эффективности работы (второй год обучения)	май

Реализуемые здоровьесберегающие технологии

Формы работы	Время проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	<i>Ежедневно во время проведения режимных моментов</i>
Закаливание (воздух, вода, солнце)	Ежедневно во время проведения режимных моментов
Игровая пятиминутка (бодрящая гимнастика)	После сна каждый день. Все возрастные группы
Динамические паузы	Во время совместной образовательной деятельности с детьми 2-5 мин по мере утомляемости детей, начиная с младшей группы
Подвижные игры и элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Спортивные упражнения с младшего возраста Элементы спортивных игр со старшего возраста Подвижные игры - все возрастные группы
Пальчиковая гимнастика	С раннего возраста индивидуально, с младшего - с подгруппой и всей группой ежедневно
Дорожка здоровья	После сна ежедневно, начиная с младшего возраста.

Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшего возраста
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с раннего возраста
Технологии обучения здоровому образу жизни	<i>Ежедневно во время проведения режимных моментов</i>
Физкультурные занятия	<u>Два раза в неделю:</u> 1 – в группе в период адаптации (проводит инструктор по физической культуре), после адаптации - в спортивном зале, 1 – в группе (проводит воспитатель) с детьми раннего дошкольного возраста. 2 – в спортивном зале с детьми младшего и среднего дошкольного возраста. <u>Три раза в неделю:</u> 2 - в спортивном зале (со старшего возраста), 1 - на улице (со старшего возраста),
Утренняя гимнастика	Ежедневно: в группе, на свежем воздухе. Все возрастные группы
Спортивные упражнения	С младшего возраста на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от погодных условий
Элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)	Один раз в неделю в физкультурно-музыкальном зале, на спортивных площадках, начиная со старшего дошкольного возраста (в летний период – на спортивных площадках)
Занятия по обучению здоровому образу жизни	Ежедневно в режимных процессах, как часть и один раз в неделю, как целое занятие по познанию, начиная с младшей группы
Физкультурные досуги	Один-два раза в квартал в физкультурно-музыкальном зале, в группе, на прогулке, начиная с младшего
Физкультурные праздники	Два раза в год, начиная со старшего дошкольного возраста
Дни здоровья	Один раз в квартал, начиная с среднего дошкольного возраста
Ходьба на лыжах	С младшего и среднего дошкольного возраста индивидуально, со старшего дошкольного возраста по подгруппам
Катание на велосипеде	Ежедневно в летний оздоровительный период со старшего дошкольного возраста (с младшего и среднего дошкольного возраста индивидуально)
Катание на санках	С младшего и среднего дошкольного возраста индивидуально, со старшего дошкольного возраста по подгруппам
Туристские прогулки и экскурсии	Со старшего дошкольного возраста по плану и в соответствии с погодными условиями
*Коррекционные технологии	
Артикуляционная гимнастика	Во время занятий 2-5 мин, начиная с младшего дошкольного возраста

Комплексно-тематическое планирование

Мес	Дата	Группа раннего возраста	Младшая дошкольная группа	Средняя дошкольная группа	Старшая дошкольная группа	Подготовительная к школе группа
сентябрь	01.09-08.09	Детский сад	До свиданья, лето. Здравствуй, детский сад. Группа	До свиданья, лето. Здравствуй, детский сад. Прачечная. Кухня. Медицинский кабинет	Детский сад и школа	Детский сад и школа
	11.09-15.09				Воспоминания о лете	Школьные принадлежности
	18.09-22.09	Игрушки	Игрушки	Осень. Сезонные изменения. Овощи. Фрукты. Грибы. Ягоды. Перелётные	Осень. Стихи и картины поэтов и художников	Осень. Стихи и картины поэтов и художников
	25.09-29.09					
октябрь	02.10-06.10	Осень. Фрукты. Овощи	Осень. Фрукты, овощи. Грибы. Деревья		Урожай. Хлеб. Сельскохозяйственные работы	Урожай. Хлеб. Сельскохозяйственные работы
	09.10-13.10					
	16.10-20.10	Я в мире человек. Части тела. Лицо. Гигиена	Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу. Гигиена	Волшебная страна – Здоровье. Гигиена	Я вырасту здоровым! (Валеология. ЗОЖ. ОБЖ)	Мы за здоровый образ жизни! (Валеология. ЗОЖ. ОБЖ)
	23.10-27.10	Неделя детской книги	Неделя детской книги	Неделя детской книги	Неделя детской книги. Иллюстраторы детских книг	Неделя детской книги. Иллюстраторы детских книг
ноябрь	30.10-03.11	Одежда. Обувь	Одежда. Обувь	Одежда. Обувь	Мир Юрского периода	Мир Юрского периода
	06.11-10.11	Народные игрушки (Матрёшка, бирюльки, лошадка)	Игрушки разных народов	Народная культура и игрушки	Народная культура и традиции. Русский фольклор	Народная культура и традиции. Русский фольклор
	13.11-17.11					
	20.11-24.12	Дом. Семья	Я и моя семья	Я в мире человек	Семья и семейные традиции	Семья и семейные традиции
	27.11-01.12					
дека	04.12-08.12	Домашние животные. Дикие животные	Домашние животные и их детеныши. Дикие	Домашние животные и их детеныши. Дикие		Животные разных континентов

	11.12-15.12		животные и их детеныши	животные и их детеныши. Жилище животных	Животные разных континентов (Африка, Антарктида)	(Австралия, Северная Америка, Южная Америка)
	18.12-22.12	Праздник ёлки	Новый год	Новый год	Новый год. Новогодние традиции разных стран	Новый год. Новогодние традиции разных стран. Народные праздники на Руси
	25.12-29.12					
январь	08.01-12.01	Зимние забавы	Здоровье и спорт. Зимние забавы	Здоровье и спорт. Зимние забавы	Зима. Стихи и картины поэтов и художников. Зимующие птицы. Животные и деревья	Зима. Стихи и картины поэтов и художников. Зимующие птицы. Животные и деревья
	15.01-19.01	Зима. Сезонные изменения	Зима. Сезонные изменения. Зимующие птицы	Зима. Сезонные изменения. Зимующие птицы. Животные и деревья		
	22.01-26.01				Нет войне! Блокада	Нет войне! Блокада
февраль	29.01-02.02	Рыбы	Рыбы	Аквариумные рыбы	Обитатели рек, морей и океанов	Обитатели рек, морей и океанов
	05.02-09.02	Транспорт	Транспорт. ПДД	Транспорт. ПДД	Транспорт. ПДД	Транспорт. ПДД
	12.02-16.02			До свидания, зимушка-зима!	Проводы зимы	Проводы зимы
	19.02-22.02	До свидания, зимушка-зима!	До свидания, зимушка-зима!	Слава Армии родной в день её рождения!	Слава Армии родной в день её рождения!	Слава Армии родной в день её рождения!
март	26.02-01.03	Наша мама	Начало весны Мамин день	Начало весны 8 марта – мамин праздник	Начало весны Международный женский день	Начало весны Международный женский день
	04.03-07.03					
	11.03-15.03	Мебель. Посуда	Мебель. Посуда	Мебель. Посуда. Продукты питания	Продукты питания	Продукты питания
	18.03-22.03	Русские сказки. Неделя театра	Русские сказки. Неделя театра	Сказки народов мира. Неделя театра	Культура – детям	Культура – детям

	25.03-29.03					
апрель	01.04-05.04	Птицы	Птицы – наши друзья	Птицы – наши друзья	Наши пернатые друзья	Наши пернатые друзья
	09.04-12.04	Цветущая весна	Весна. Сезонные изменения	Весна. Сезонные изменения	Полёт человека в космос	Полёт человека в космос
	15.04-19.04				Весна. Стихи и картины поэтов и художников	Весна. Стихи и картины поэтов и художников
	22.04-26.04	Профессии детского сада	Профессии детского сада	Профессии	Профессии. Финансовая грамотность	Профессии. Финансовая грамотность
май	02.05-03.05	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения	Вода. Комнатные растения
	06.05-10.05	Мой дом. Моя улица	Мой дом. Моя улица	Мой дом. Моя улица. Мой город	Великая Отечественная Война	Великая Отечественная Война
	13.05-17.05				Мой город. Моя страна. Моя Родина.	Мой город. Моя страна. Моя Родина.
	20.05-24.05	Лето. Деревья и цветы	Лето. Деревья и цветы	Лето. Деревья, цветы, насекомые	С днём рождения, Санкт-Петербург!	С днём рождения, Санкт-Петербург!
	27.05-31.05	Солнце собирает друзей	Солнце собирает друзей	Солнце собирает друзей	Солнечное детство	Солнечное детство
июнь	03.06-07.06	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!
	10.06-14.06	Мир безопасный для детей прекрасных	Азбука безопасности	Азбука безопасности	Правила безопасности знай и выполняй	Правила безопасности знай и выполняй

	17.06-21.06	Поговорим о доброте	Если добрый ты	Если добрый ты	Добрым быть непросто	Добрым быть непросто
	24.06-28.06	Неделя радуги	Неделя радуги	Неделя радуги	Радужное настроение	Радужное настроение
июль	01.07-05.07	Я и моя семья	Наша дружная семья	Наша дружная семья	Семь Я	Семь Я
	08.07-12.07	Знакомство с растениями	Мир растений	Мир растений	Лёгкие планеты Земля (Растения)	Лёгкие планеты Земля (Растения)
	15.07-19.07	Знакомство с цветами	В мире цветов	В мире цветов	Цветочная феерия	Цветочная феерия
	22.07-26.07	Путешествие с Лунтиком (Насекомые и птицы)	Насекомые и их знакомые (Насекомые и птицы)	Насекомые и их знакомые (Насекомые и птицы)	Юные энтомологи. Юные орнитологи. (Насекомые и птицы)	Юные энтомологи. Юные орнитологи. (Насекомые и птицы)
август	29.07-02.08	От воды-водицы всё улыбками искрится	Приключения Капитошки	Приключения Капитошки	Волшебница вода	Волшебница вода
	05.08-09.08	Я здоровье берегу	Быть здоровым здорово	Быть здоровым здорово	В здоровом теле здоровый дух	В здоровом теле здоровый дух
	12.08-16.08	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русские традиции лета	Русские традиции лета
	19.08-23.08	В гостях у сказки	По дорогам сказок	По дорогам сказок	Сказка ложь, да в ней намёк	Сказка ложь, да в ней намёк
	26.08-30.08	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!

ИЮНЬ	29.05-02.06	Солнце собирает друзей	Солнце собирает друзей	Солнце собирает друзей	Солнечное детство	Солнечное детство
	05.06-09.06	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!	Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!
	12.06-16.06	Мир безопасный для детей прекрасных	Азбука безопасности	Азбука безопасности	Правила безопасности знай и выполняй	Правила безопасности знай и выполняй
	19.06-23.06	Поговорим о доброте	Если добрый ты	Если добрый ты	Добрый быть непросто	Добрый быть непросто
	26.06-30.06	Неделя радуги	Неделя радуги	Неделя радуги	Радужное настроение	Радужное настроение
ИЮЛЬ	03.07-07.07	Я и моя семья	Наша дружная семья	Наша дружная семья	Семь Я	Семь Я
	10.07-14.07	Знакомство с растениями	Мир растений	Мир растений	Лёгкие планеты Земля (Растения)	Лёгкие планеты Земля (Растения)
	17.07-21.07	Знакомство с цветами	В мире цветов	В мире цветов	Цветочная феерия	Цветочная феерия
	24.07-28.07	Путешествие с Лунтиком (Насекомые и птицы)	Насекомые и их знакомые (Насекомые и птицы)	Насекомые и их знакомые (Насекомые и птицы)	Юные энтомологи. Юные орнитологи. (Насекомые и птицы)	Юные энтомологи. Юные орнитологи. (Насекомые и птицы)
август	31.07-04.08	От воды-водицы всё улыбками искрится	Приключения Капитошки	Приключения Капитошки	Волшебница вода	Волшебница вода

07.08-11.08	Я здоровье берегу	Быть здоровым здорово	Быть здоровым здорово	В здоровом теле здоровый дух	В здоровом теле здоровый дух
14.08-18.08	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русская ярмарка (Фольклор, игрушки)	Русские традиции лета	Русские традиции лета
21.08-25.08	В гостях у сказки	По дорогам сказок	По дорогам сказок	Сказка ложь, да в ней намёк	Сказка ложь, да в ней намёк
28.08-31.08	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!	До свиданья, лето!

Перспективное планирование спортивных праздников и досугов

Месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Группы									
Младшая «Теремок»	-	«Есть у нас огород»	«Русская матрёшка»	«Вместе со Снеговиком» (день здоровья)	Каникулярная неделя (мероприятия по плану)	«Разноцветные мячи»	«В гостях у тети тучки»	«День здоровья»	«Быстрые и ловкие»
Средняя «Витаминка»	-	«Золотая осень»	«Русская матрёшка»	«Вместе со Снеговиком» (день здоровья)	Каникулярная неделя (мероприятия по плану)	«Разноцветные мячи»	«Тили-бом, тили-бом!»	«День здоровья» Турнир по мини-футболу	«Быстрые и ловкие»
Средняя «Росинка»	-	«Золотая осень»	«Русская матрёшка»	«Вместе со Снеговиком» (день здоровья)	Каникулярная неделя «Зимняя карусель» (мероприятия по плану)	«Разноцветные мячи»	«Тили-бом, тили-бом!»	«День здоровья» «По стопам Юрия Гагарина к нормам ГТО» Турнир по мини-футболу	«Быстрые и ловкие»
Старшая «Почемучки»	Мини-забег «Здоровое сердце – это здорово!» (день здоровья)	«Гимнастика – фантастика»	«Игры разных народов»	«Мы хоккеисты» «Веселые старты» (день здоровья)	Каникулярная неделя «Зимняя карусель» (мероприятия по плану)	«Школа молодого бойца»	«Ярмарка игр» (русские народные игры)	«День здоровья», «По стопам Юрия Гагарина к нормам ГТО» Турнир по мини-футболу	Ведопробег к Дню велосипедного спорта
Подготовительная «Рябинушка»	«День знаний» Мини-забег «Здоровое сердце – это здорово!» (день здоровья)	«Гимнастика – фантастика»	«Игры разных народов»	«Мы хоккеисты» «Веселые старты» (день здоровья)	Каникулярная неделя «Зимняя карусель» (мероприятия по плану)	«Школа молодого бойца»	«Ярмарка игр» (русские народные игры)	«День здоровья»; «По стопам Юрия Гагарина к нормам ГТО» Турнир по мини-футболу	Ведопробег к Дню велосипедного спорта

Особенности работы в летний оздоровительный период

План мероприятий на летний оздоровительный период

Мероприятие	Формы работы	Группа	Дата проведения	Ответственные	Примечание
Июнь 1 неделя «Солнце собирает друзей»					
Международный день защиты детей (01.06)	Музыкально-спортивный праздник, посвящённый дню защиты детей «Солнечные лучики»	Все группы детского сада	31.05 или 03.06	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Украшение детских площадок, спортивной площадки. Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём
«Внимание! Велосипедисты!»	Велопробег «Ветер в колёсах»	Все группы (кроме раннего возраста)	04.06	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение.
День рождения А.С.Пушкина – «Пушкиниада» (06.06)	Досуг «Лукоморье»	Старшие и подготовительные	06.06	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём. Подбор литературного и художественного материала.

Июнь 2 неделя «Здравствуй, лето! Здравствуй, солнце!»					
Международный день друзей (09.06)	Досуг «С друзьями веселей»	Все группы (кроме раннего возраста)	10.06	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет.
День России (12.06)	Досуг «Моя Россия»	Старшие и подготовительные	11.06	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовить презентацию; музыкальное сопровождение, атрибуты.
Июнь 3 неделя «Азбука безопасности»					
«Что за чудо самокат»	Пробег на самокатах	Все группы (кроме раннего возраста)	18.06	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение.
День памяти и скорби (22.06)	Досуг «Мы помним...»	Старшие и подготовительные	21.06	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовить презентацию; музыкальное сопровождение
Июнь 4 неделя «Добрым быть непросто»					
Международный Олимпийский день (23.06)	Досуг «Олимпийские резервы»	Все группы (кроме раннего возраста)	24.06 и 25.06	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты.
Июль 1 неделя «Счастливое детство моё»					
«Внимание! Опасность!» (03.07-день ГАИ)	Досуг «Дорожные старты»	Средние, старшие и подготовительные группы	03.07	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет.
Июль 2 неделя «Наша дружная семья»					

День семьи, любви и верности (08.07)	Досуг «Семь-Я»	Все группы (кроме раннего возраста)	08.07	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём.
Юные пожарные	Досуг «Спички детям не игрушка»	Все группы (кроме раннего возраста)	12.07	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет.
Июль 3 неделя «В мире цветов и растений»					
Цветочная феерия	Досуг «Как хорошо с цветочками...»	Все группы детского сада	16.07 и 17.07	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения. Создание условий для творческой активности детей
Июль 4 неделя «Насекомые и их знакомые»					
Насекомые - наши друзья	Досуг «На бал к насекомым»	Все группы детского сада	25.07 и 26.07	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём.
Июль 5 неделя «Приключения Капитошки»					
Международный день дружбы (30.07)	Досуг «Дружба – это ты и я, это все мои друзья!»	Все группы (кроме раннего возраста)	30.07	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре	Подготовка музыкального сопровождения

				Воспитатели	Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём.
Август 1 неделя «Быть здоровым здорово»					
Международный день светофора (05.08)	Досуг «Наш друг – Светофор»	Все группы (кроме раннего возраста)	05.08	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет.
День физкультурника (10.08)	День здоровья	Все группы	09.08	Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовить музыкальное сопровождение, атрибуты для игр и эстафет. Создание условий для двигательной активности детей
Август 2 неделя «Русская ярмарка»					
Русские традиции лета	Досуг «Веселимся и играем, и ни сколько не скучаем»	Все группы	16.08	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём.
Август 3 неделя «По дорогам сказок»					
День флага России (22.08)	Досуг «День Государственного флага Российской Федерации»	Старшие и подготовительные группы	22.08	Музыкальные руководители Воспитатели	Подготовить презентацию; музыкальное сопровождение
Август 4 неделя «До свиданья, лето!»					

До свидания, лето! Здравствуй день знаний! (01.09)	Досуг «День знаний»	Подготовительные группы	30.08 или 02.09	Музыкальные руководители Инструкторы по физической культуре Воспитатели	Подготовка музыкального сопровождения Подготовка костюмов, оснащение необходимым оборудованием, инвентарём
---	---------------------	----------------------------	-----------------	---	---

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Формы взаимодействия
Образовательная область «Физическое развитие»
<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, индивидуальные беседы с родителями и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ГБДОУ и семье: <ul style="list-style-type: none"> • Зоны физической активности • Закаливающие процедуры • Оздоровительные мероприятия и т.п. 5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ. 7. Мастер-классы для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. 8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ГБДОУ. 9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений, и т.п. 11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. 12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ГБДОУ с медицинскими учреждениями.

13. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ГБДОУ.
14. Организации открытых занятий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
15. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ.
16. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований (индивидуально). Отслеживание динамики развития детей.
17. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.
18. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ГБДОУ и уважению педагогов.

Перспективный план по работе с родителями

№ п/п	Содержание	Сроки проведения
1	Оформление стенда для родителей в холле ДОУ «Ребёнок и спорт»	в течение года
2	Темы выступлений на родительских собраниях: «Возрастные особенности детей» «Организация двигательной активности ребенка летом» «Выбор спортивной секции» (только старшие и подготовительные группы)	сентябрь-октябрь апрель-май
3	Индивидуальные консультации	в течение года
4	Неделя открытых дверей. «Физкультура в детском саду»	январь
5	Проведение спортивно-музыкальных праздников к 23 февраля с участием детей и родителей (старшие, подготовительные группы)	февраль
6	Проведение спортивного праздника с участием родителей и детей к Дню космонавтики (старшие, подготовительные группы)	апрель
7.	Проведение открытого отчетного мероприятия для родителей с детьми старшей группы «Медуница» - «Юные баскетболисты»	апрель

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого - педагогическими условиями:

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

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

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

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

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

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

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

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого - педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

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

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

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

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

Материально-техническое обеспечение Рабочей программы

Развивающая предметно-пространственная среда (Далее – РППС) обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, ДА детей, а также возможности для уединения.

РППС обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

РППС построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативность;
- 5) доступность;
- 6) безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- ДА, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размер и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Для занятий физической культурой в ГБДОУ оборудован спортивный зал (совместно с музыкальным залом), оснащенный:

1. Гимнастические скамейки - 2шт., длина - 4м., высота - 30см., ширина верхней доски - 23см, выдерживает вес более 30 кг. Безопасны.
2. Набор «Кузнечик» - 2 комплекта.
3. Доска гладкая с зацепами- 2шт. Габариты: 1800X240X30мм. Материал: массив сосны. Цвет: бесцветный лак в 2 слоя. Крепится к шведской стенке металлическими крюками.
4. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
5. Детские маты «Великан-3» - 2 шт. (толщина -10см; размер: 300X100X10, в собранном виде: 100X100X30). Обтянуты цветной, моющейся полимерной тканью, в хорошем состоянии.
6. Мишень навесная (круги для метания мячей в цель)- 2шт. Навесные крючки позволяют навешивать мишень на шведскую стенку. Мишень выполнена из многослойной фанеры, толщиной 15мм. Размер 70X70см.
7. Шнуры, круговая верёвка, канаты.
8. Стойки для прыжков в высоту(1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
9. Детская полоса препятствий №4 (12 элементов)- в наборе крепления для дуг 8шт, дуги для подлезания ПВХ 4шт., соответствуют норме, устойчивые – 1 комплект.
10. Баскетбольные кольца - 2 шт., высота и крепления соответствуют норме.
11. Обручи пластмассовые цветные (d- 78см; d -54см), безопасны.
12. Обручи плоские (разного диаметра)
13. Обручи облегченные (d-70-80см)
14. Колечки пластмассовые цветные
15. Палки гимнастические (длина - 75см, диаметр – 2,6см, пластмассовые); палки гимнастические (длина - 44см, деревянные), палки гимнастические деревянные (длина 75см)
16. Скакалки (ПВХ 2,8м, диаметр шнура 4мм, основные цвета); флажки разноцветные на палочке (основные цвета, материал: ткань); платочки разноцветные (основные цвета, материал: ткань); кубики; гантели детские (пластмассовые с песком, вес-150-200гр); мешочки с песком разноцветные (основные цвета, вес 150-200гр, 400гр); пластмассовые шарики цветные (d - 10см); кегли.
17. Ленточки цветные гимнастические на палочке (длина - 100см, ширина - 5см), короткие на колечке (длина - 50см)
18. Мячи резиновые:
большие(d - 23см)
средние (d - 12см)
малые (d - 7см)
фитбольные мячи (разного диаметра)
19. Мячи баскетбольные, мячи-мини баскетбольные, мячи-мини футбольные
20. Мячи теннисные.
21. Парашют - 1шт, 12 секторов, 12 ручек, 4 цвета. Диаметр: 350см, материал: ткань (моется).
22. Туннель секционный - 2шт. Длина туннеля 300см, ширина – 50см, высота – 55см. Материал: ткань (моется). Удобная конструкция позволяет легко складывать, что удобно для хранения.

23. Детский батут складной - 2шт, диаметр – 122см. Рама батута стальная, защитный чехол. Прыжковая поверхность из особо прочного полипропилена. Высота: 24см, вес прыгуна: до 90кг. Габариты в упакованном виде: 90X11X44см.
24. Ходули (2 набора)
25. Ракетки для бадминтона, воланчики
26. Кольцеброс (2шт)
27. Городки, крокет
28. Ключки, шайбы
29. Игра «Проворные мотальщики» (2 комплекта)
30. Мешок для прыжков – 2шт. Размер 100X50см. Материал: ткань (моется).
31. Мячи набивные (1кг, 0,5кг)
32. Футбольные ворота переносные, разборные (2 шт).
33. Балансир детский (3 шт).
34. Мячи футбольные (2шт).
35. Сетка волейбольная и сетка теннисная.
36. Набор для настольного тенниса (3шт)

Для занятий физической культурой в ГБДОУ оборудованы 2 спортивные площадки.

Технические средства обучения: Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр, мультимедийный проектор, экран. Детские песни и мелодии постоянно обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннему развитию каждого ребенка.

В группах также есть оборудование, учебно-методические и игровые материалы

	группа раннего возраста	младшая, средняя группы	старшая, подготовительная группы
Теоретический материал	картотека подвижных игр; картотека малоподвижных игр; картотека физкультминуток; картотека утренних гимнастик	картотека подвижных игр; картотека малоподвижных игр; картотека физкультминуток; картотека утренних гимнастик; иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя гр.)	картотека подвижных игр; картотека малоподвижных игр; картотека физкультминуток; картотека утренних гимнастик; сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжкисамоделки, альбомы); иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; символика и материалы по истории Олимпийского движения
Игры		дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры	дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры

		с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)	с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; коврики массажные; бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног; нестандартное оборудование, сделанное своими руками; мячики – ежики; моталочки		
Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, мячи разного размера, корзина для заброса мячей	скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие; мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцеброс, кегли; скакалки; хоккейные клюшки	скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие; мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцеброс, кегли; скакалки; хоккейные клюшки
Выносной материал	Мячи резиновые; обручи	мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки, санки, ледянки	

Создание развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

Месяц	Для занятий (по 5 образовательным областям)
IX-2023	Приведение в порядок: платочки, ленточки, флажки.
X-2023	Пополнение оборудования для спортивного зала: пособия для ОРУ Пополнение фонотеки детских песен для музыкально-ритмических движений
XI-2023	Изготовление атрибутов к досугам Пополнение картотек: считалки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика
XII-2023	Подготовка лыж и лыжных палок; санок, хоккейных клюшек. Подготовка презентаций, подбор мультфильмов к каникулярной неделе Подбор музыкальных новогодних игр (к каникулярной неделе)
I-2024	Оформление стенда карточками «Зимние виды спорта»
II-2024	Оформление зала к спортивному празднику - День защитника Отечества
III-2024	Изготовление атрибутов к досугам
IV-2024	Оформление зала к спортивному празднику - День космонавтики
V-2024	Оформление стенда карточками «Летние виды спорта» Оформление площадки для летнего спортивного праздника – День защиты детей Подготовка «Дорожки – босоножки»

Закаливающие мероприятия

Содержание	Возрастные группы				
	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +20 до + 22°С	от +20 до + 22°С	от +20 до + 22°С	от +18 до + 20°С	от +18 до + 20°С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°С				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3°С				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22°С	+ 22°С	+ 21°С	+ 20°С	+ 20°С
Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.				
Воздушные ванны: Прием детей на воздухе	-	в летний период	до 0°С	до -5°С	до -5°С
Утренняя гимнастика	В группе	В летний период на улице. В холодное время года проводится ежедневно в группах, одежда облегченная			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в физкультурное занятие	2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная.		2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная. Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10°С - -11°С	
Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года: до - 15 °	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:			
		до - 15°С	до - 18°С	до - 20°С, при скорости ветра не более 15 м\с	
		при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.			
Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20°С до + 22 °С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.				
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры				
	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С

После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы		
1.3. Водные процедуры: Гигиенические процедуры	Умывание	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры
	В летний период - мытье ног.		

Модель двигательного режима

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность (Далее – ДА). Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды занятий по физической культуре и самостоятельную деятельность, в которых четко прослеживаются локомоторные действия детей.

Таблица № 1

№	Виды и формы ДА	Особенности организации	Формы
1. Физкультурно-оздоровительные			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно (10мин)	- традиционный комплекс; - подвижные игры
1.2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями с преобладанием статических поз	Ежедневно	- игровые упражнения; - подвижные игры на ориентирование в пространстве; - двигательное задание.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности с детьми, 3-5 мин.	- упражнения для развития мелкой моторики; - имитационные упражнения; - общеразвивающие упражнения.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке	- подвижные игры; - спортивные упражнения; - двигательное задание с использованием полосы препятствий; - упражнения в основных видах движений; - элементы спортивных игр.
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки	- дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности; - упражнения на формирование осанки и стопы; - двигательное задание.
1.6	Совместные игры в помещении малой и средней подвижности	Ежедневно	-
1.7	Бодрящая гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей 5-10 мин.	- разминка в постели; - игровые упражнения

1.8	Хождения по ребристым дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна (по мере постепенного подъема детей), 5-7 мин.	- хождения по ребристым, дорожкам; - сюжетные задания; - использование нестандартного спортивного оборудования.
2. Непрерывная образовательная деятельность в режиме дня			
2.1	Занятия по физической культуре	2 раза в неделю в группе раннего возраста (1 – в зале; 1 – в группе) 2 раза в неделю в младшей группе (2 – в зале) 2 раза в неделю в средней группе (2 – в зале) 3 раза в неделю в старшей и подготовительных группах (2 - в зале, 1 - на улице)	- традиционное; - игровое; - сюжетно-игровое; - тренировочное; - по интересам детей; - комплексное; - контрольно-проверочное; - тематическое; - диагностическое.
2.2	Индивидуальная работа по закреплению ОВД и физических упражнений	ежедневно	-
3. Самостоятельная ДА			
Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
4. Физкультурно-массовые мероприятия (Активный отдых)			
4.1	День здоровья	1 раз в квартал	- игры и упражнения; - спортивные игры; - подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; - физкультурно-музыкальные развлечения
4.2	Неделя здоровья (каникулярная неделя)	1 раз в год (январь)	- подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; - фрагмент из физкультурного досуга. - физкультурно-музыкальные развлечения
4.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2 раза в год	- игры и упражнения; - спортивные игры; - упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения; - игры – эстафеты; - музыкально-ритмические движения.
4.4	Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц	- игры – развлечения - музыкальные (подвижные) игры
4.5	Дальние прогулки (мини-поход)	по плану и в соответствии с погодными условиями	
5. Дополнительные занятия			
5.1	«Юные баскетболисты»	1 раз в неделю в подготовительной группе «Рябиночка» (октябрь-май)	- игры, игровые упражнения
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			

6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Подготовка и проведение зимних и летних олимпийских игр, физкультурных досугов, праздников, соревнований, дня здоровья; посещение открытых мероприятий, мастер-классов	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; - фрагмент из физкультурного досуга. - физкультурно-музыкальные развлечения
-----	---	--	--

Организация двигательного режима в соответствии с возрастными особенностями воспитанников

При разработке режима ДА учитывали следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в ДА;
- рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- ДА должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода;
- оптимизация ДА за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

Таблица № 2

Режимные моменты	1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей, самостоятельная ДА	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10 мин. из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
Занятия по физкультуре в зале	2 раза в неделю (1 – в зале; 1 – в группе) 8-15 мин	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Занятия по физкультуре на улице	1 раз в неделю (воспитатели: подвижные игры)	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	-	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.
Прогулка	1ч	1ч	1ч	1,5— 2ч	1,5— 2ч
Прогулка за пределы участка	-	-	-	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
Корректирующая	5-8 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин

гимнастика после сна					
Самостоятельная ДА, подвижные игры вечером	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	-	1-2 раза в месяц 20 -25 мин.	1-2 раза в месяц 20 -25 мин	1-2 раза в месяц 30-40 мин	1-2 раза в месяц 40 - 45 мин.
Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на улице или на прогулке (индивидуально, фронтально и по подгруппам)			
Спортивный праздник	-	-	Как зрители	2 раза в год не более 1,5 часа	2 раза в год не более 1,5 часа

*На прогулку дети не выходят в случае сильного дождя. При температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки сокращается (СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21).

Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

Методическое обеспечение Рабочей программы

1. Авторская программа «Детский сад – территория здоровья» на 2016-2020гг.
2. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. – 79 с., ил.
3. Голощёкина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. М., «Просвещение», 1972г.- 96с.
4. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет.сада. – 2-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 112 с.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 160 с.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 160 с.
9. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2012. – 183 с.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 168 с.
11. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 360 с. (Будь здоров, дошкольник)
12. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 416 с. (Будь здоров, дошкольник!)
13. Токаева Т.Э., Кустова Л.Б. Технология физического развития детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 432 с.(Будь здоров, дошкольник!))
14. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 80 с.
15. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 88 с.
16. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.
17. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.
18. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.
19. Федорова С.Ю. Гимнастика после сна с детьми 5-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. – 72 с.
20. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1983. – 191 с.
21. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 2-3 лет. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 64 с.
22. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 3-4 лет. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 48 с.
23. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 4-5 лет. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.
24. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 5-6 лет. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.

25. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.

Медицинские противопоказания при отклонениях в состоянии здоровья детей

1. Заболевания органов зрения: миопия, астигматизм

нельзя: резкие изменения положения тела (прыжки, резкие наклоны, кувырки), упражнения с натуживанием, стойки на руках.

2. Тугоухость:

нельзя: упражнения с элементами вибрации (прыжки, спрыгивание), натуживание.

3

а) Синдром повышенной нервной возбудимости, невротические реакции:

нельзя: упражнения с эффектом стимулирования нервной системы (высоко эмоциональные, шумные игры)

б) Гиповозбудимые (тонус понижен)

нельзя: циклические, монотонные упражнения (многократные повторения одного и того же упражнения)

в) Компенсированный гидроцефальный синдром, резидуальные явления (остаточные) перинатальной энцефалопатии.

нельзя: натуживание, кувырки, наклоны, упражнения на большие группы мышц.

г) Эписиндром (судороги)

нельзя: натуживание, нагрузки, дыхательные упражнения.

д) Ваготония (склонность к обморочным состояниям)

нельзя: наклоны, сильные нагрузки, кувырки.

4. Синдром мышечной гипотонии - постепенное повышение нагрузки.

5. Заболевания сердечнососудистой системы (порок сердца)

нельзя: задержки дыхания, натуживание, интенсивный бег, прыжки.

6. Бронхиальная астма, респираторный аллергоз:

нельзя: задержки дыхания, натуживание, упражнения на крупные группы мышц.

7. Заболевания желудочно-кишечного тракта:

нельзя: сильную нагрузку на мышцы брюшного пресса, прыжки.

8. Заболевания почек:

нельзя: прыжки, кувырки, упражнения из лежащего исходного положения.

9. Сколиоз:

нельзя: прыжки, кувырки, скручивание (ассиметрия).

10. Плоскостопие, косолапость:

нельзя: ходить на пятках и на внутреннем своде стопы.

11. Грыжи брюшной стенки:

нельзя: натуживание, силовые упражнения на брюшной пресс, резкие изменения положения тела.

12. Периферическая цервикальная недостаточность:

нельзя: кувырки, висы, резкие повороты в шейном отделе, резкие изменения положения тела.

Запрещённые и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях

По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физического воспитания Государственного педагогического университета им. Герцена 25 апреля 2002 года.

№ п/п	Запрещенные и ограниченные упражнения	Причины ограничения	Рекомендательная замена
1.	Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2.	Наклоны головы назад	Нестабильность шейного отдела позвонка, плохо сформированные мышцы шеи. Возможно смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
3.	Стойка на голове		Замена отсутствует
4.	Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад
5.	При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы	Ноги поднимать и опускать попеременно
7.	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
8.	Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвонка	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя
9.	Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение кошечка)	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти
10.	Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сиденье по-турецки
11.	При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук в стороны, на пояс
12.	Висы использовать не более 5 секунд	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику	Замена отсутствует
13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах
14.	Бег босиком, опора на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд

**Ориентировочные сроки щадящего режима после некоторых острых и обострений
хронических заболеваний
+ м/отвод от физкультуры на улице**

Длительность щадящего режима в зависимости от перенесённого заболевания			
20-25 дней	25-30 дней	2 месяца, часто до 6 месяцев	Более 2 месяцев, часто постоянно
ОРВИ	Грипп	Пневмония острая	Нефрит острый
Бронхит острый	Отит острый	Острые детские инфекционные заболевания, в том числе кишечные, протекающие в средне - тяжёлой и тяжёлой форме	Менингит (любой этиологии)
Ангина	Обострение хронического отита	Обострение экземы	
Обострение хронического тонзиллита	Бронхиальная астма после обострения	Аппендицит острый, послеоперационный	
		Сотрясение мозга средней тяжести	
		Состояние после полостных операций	
		Состояние после тонзилэктомии	

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Значительная
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряжённое
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащённое	Резко учащённое, поверхностное
Движения	Бодрые, задания выполняют чётко	Неуверенные, нечёткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, небольшая сутулость, снижение интереса
Внимание	Чёткое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления
Пульс, уд/мин	110-150	160-180

Таблица дана по кн.: Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М.: Просвещение, 1987