

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Салгал» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников с. Барлык Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ д/с «Салгал» с.Барлык  
Протокол № 1  
от 18 августа 2023г



УТВЕРЖДЕНА:  
заведующий МБДОУ д/с «Салгал» с.Барлык  
Н.К. Ооржак  
Приказ № 50  
от 18 августа 2023г

С учетом мнения Совета родителей  
Протокол № 5 от 25 мая 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
"ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ"  
В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО И ФОП ДО  
на 2023-2024 учебный год**

Барлык-2023

№	Содержание	Стр
1.	<b>Целевой раздел</b>	
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка.</b>	3.
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	3.
1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы.	4.
1.1.3	Характеристики особенностей развития детей всех возрастных групп.	5-6
<b>1.2</b>	<b>Планируемые результаты реализации программы</b>	6-7
	В раннем возрасте К 3 годам К 4 годам К 5 годам К 6 годам К концу дошкольного возраста	
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	8-10
2	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Задачи и содержание образования по образовательным областям.	11
2.2	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	13-33
2.3	Взаимодействие с семьями воспитанников.	33-34
2.4	Вариативная часть рабочей программы	34
2.5	Коррекционно-развивающая работа	35
2.6	Рабочая программа воспитания	36
2.7	Взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями	37-38
3	<b>Организационный раздел.</b>	
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	38-39
3.2	Материально-техническое обеспечение Программы	39
	Циклограмма деятельности руководителя физического воспитания	40
3.3	Учебный план. Расписание занятия. (Методические материалы, средства обучения и воспитания дошкольников).	41
3.4	Система физкультурно-оздоровительной работы	43
3.5	Режим двигательной активности.	44
3.6	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	45
3.7	Характеристика современной развивающей предметно-пространственной среды.	46
3.8.	Календарный план воспитательной работы	47
3.9	Перечень анимационных произведений (мультимики)	48
	Используемые литературы	49

## **Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по реализации образовательного направления «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста МБДОУ детский сад «Салгал» с.Барлык предназначена для работы с детьми от 1,5 до 7 лет.

Программа разработана:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.)
2. в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО).
3. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
4. Санитарно - эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций – Сан-Пин 2.4.1.3049 -13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26.
5. Уставом МБДОУ детский сад «Салгал» с. Барлык.
6. Положением о рабочей программе педагога МБДОУ детский сад «Салгал» .
7. в соответствии ФГОС. От рождения до школы инновационная программа дошкольного образования 2021 г.

Важнейшими компонентами программы являются игра и физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни, обеспечение психического комфорта для каждого ребенка.

### **1.2. Цель и задачи реализации программы.**

Цель программы – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

**Цель.** Программа направлена на достижение трех основных целей.

1. сохранять и укреплять здоровье детей, у них привычку к здоровому образу жизни;
2. способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка;
3. обеспечивать каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

**Задачи программы имеют следующие направления:**

- оздоровительное – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;
- воспитательное – обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- образовательное – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

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

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО: Программа строится на принципе личностно – ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом и возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

#### **Дидактические:**

- систематичность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет - индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

#### **Специальные;**

- цикличность;
- непрерывность.

#### **Гигиенические:**

- сбалансированность нагрузок.
- рациональность чередования деятельности и отдыха.
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса.
- осуществление личностно – ориентированного воспитания.

1. Принцип фасцинации - (специально организованное вербальное воздействие) – умение очаровать ребенка своим внешним видом, им самим, друг другом, проявлять интерес к окружающим предметам, действия с ними, физическим упражнениям и движениям.
2. Принцип синкретичности – (соединение, объединение) направлен на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя значение и физических упражнений, природу их внедрения.
3. Принцип творческой направленности – самостоятельное создание ребенком новых движений на основе его двигательного опыта.

### **1.1.3 Характеристика особенностей развития детей всех возрастных групп.**

#### **В раннем возрасте.**

**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.

К 2 годам.

#### **Первая младшая группа.**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направление их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности.

#### **К 3 годам. Вторая младшая группа.**

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словестного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

#### **К 4 годам. Средняя группа.**

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивает целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

### **К 6 годам. Старшая группа.**

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

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

### **К 7 годам. Подготовительная к школе группа.**

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развить самостоятельность.

## **1.2. Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы по физическому развитию.**

**1.2.1 К одному году:** ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;

**1.2.2. К трем годам:** у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указание взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

**1.2.3. К четырем годам:** ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

**1.2.4. К пяти годам:** ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; - ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

**1.2.5. К шести годам:** ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет 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;

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

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и др.); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

### **1.2.6. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы.**

**К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свое движение и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребенок проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

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

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

Реализация программы предполагает оценки индивидуального развития детей. Оценка производится в рамках педагогической диагностики. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и в специально организационной деятельности.

**Цель диагностики:** выявление уровня физической подготовленности детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

#### **Задачи:**

- индивидуализации образования;
- оптимизация работы с группой детей.

#### **Организация проведения педагогической диагностики.**

- педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через отслеживание результатов освоения детьми образовательной программы.

- педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через наблюдения, беседы, диагностические ситуации 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май) .

Педагогическая диагностика в дошкольных группах осуществляется на основе Приказа Министерства образования РФ и Министерства здравоохранения РФ № 186/272 от 30.06.1992 г.

Диагностика осуществляется на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. М. А. Васильевой, Н.Е. Вераксы, Дорофеевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозаика – Синтез 2021, а также с использованием методических рекомендаций для руководителей и педагогов ДООУ Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

#### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Педагогическая диагностика по ФИЗО проводится 2 раза в год (вводная – в сентябре, итоговая – в мае). Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется воспитателем по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником ДООУ. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей и определить для каждого ребенка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции - для физически развитых и физически подготовленных ребят, дополнительные оздоровительные занятия для ослабленных и часто болеющих детей);
- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии (повышенного или пониженного питания, небольшой рост, нарушение осанки, плоскостопие), уровнем сформированной двигательной активности (высокий - гиперактивные дети; средний, низкий - малоподвижные дети);
- определить технику владения основными двигательными умениями;
- развивать интерес детей к занятиям физической культурой.

Воспитатель по физической культуре в процессе диагностики заполняет протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели, характеризующие уровень развития физических качеств, и качественные показатели, характеризующие степень сформированности двигательных навыков.

#### **Методы проведения мониторинга**

- Наблюдения в НООД, режимных моментах, самостоятельной деятельности
- Педагогические срезы овладения основными видами движений.
- Методическое пособие Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

#### **Критерии:**

1 балл – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки (имеет отрывочные, бессистемные представления об указанном критерии);

2 балл – ребенок выполняет все критерии оценки с частичной помощью взрослого (имеет частично усвоенные, неточные представления об указанном критерии);

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

#### **Уровни:**

Низкий уровень: от 1 до 1,4 балла

Средний уровень: от 1,5 до 2,4 балла

Высокий уровень: от 2,5 до 3 баллов.

#### **Нормативы для детей в первой младшей группы.**

Прыжки в длину с места -10-30 см

Метание на дальность – 1 м

Ловля мяч, брошенного с расстояния 50-100 см.

### **Нормативы для детей в второй младшей группы.**

Прыжки в длину с места — 40 см.

Метание на дальность -2,5 – 5 м

### **Нормативы для детей средней группы.**

Бег на 20 м — 5,5 – 6 с.

Прыжки в длину с места — 70 см.

Метание на дальность (правой рукой) – 3,5-6,5 м.

### **Нормативы для детей старшей группы**

Бег на 30 м — 7,5—8,5 с.

Прыжок в длину с места — 80 см.

Прыжок в длину с разбега — 100 см.

Метание на дальность — 5-9 м.

### **Нормативы для детей подготовительной к школе группы.**

Бег на скорость 30 м- 6,5-7,5

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Метание на дальность (правой рукой) — 6-12 м..

### **Ожидаемый результат:**

- Снижение уровня заболеваемости;
- Повышения уровня физической подготовленности;
- Сформированность осознанной потребности введении здорового образа жизни;
- Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Дети знают о том, как надо правильно питаться, знают полезные продукты, которые требуются организму, о том, что витамины живительные силы. Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

## 2 Содержательный раздел.

### 2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям.

(Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка).

Федеральная программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые ДОО по основным направлениям развития детей. В каждой образовательной области сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе в возрасте от двух месяцев до семи лет.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений, формированием начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

#### **2.1.1. Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

#### **2.1.2. Образовательная область «Познавательное развитие».**

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

#### **2.1.3. Образовательная область «Речевое развитие».**

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

#### 2.1.4. Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие».

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

#### 2.1.5. Образовательная область «Физическое развитие».

**Физическое развитие.** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие».**

#### Физическое развитие

**От 1 года до 2 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных игр, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

**Содержание образовательной деятельности.**

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создаёт эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

**Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения).

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

**Основные движения.**

Бросание и катание. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед из исходного положения, сидя и стоя.

Ползание, лазанье. Ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте – 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см); лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз (высота 1–1,5 метра).

Ходьба. Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении.

Упражнение в равновесии. Ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

**Общеразвивающие упражнения.** Педагог помогает детям выполнять упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и др.) и без них. В комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40–45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

**Подвижные игры и игровые упражнения.** Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и др).

### **От 2 лет до 3 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, 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.

### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально - ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и др.), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.

Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

**Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения).

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные 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 ребенка 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 ее, 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 др.); в рассыпную 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 сек; 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 ребенка на 10-15 см.

**Упражнение 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.

**Общеразвивающие упражнения.** Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

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 ребенку, 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 др.

### **Музыкально-ритмические упражнения.**

Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

**Подвижные игры.** Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и т. п.).

Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

**От 3 лет до 4 лет.**

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

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

**Содержание образовательной деятельности.**

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

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

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

**Основные движения.**

Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его;

бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.

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

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

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

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

**Упражнение 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.**

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 др.).

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

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

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

### **Музыкально-ритмические упражнения.**

Отдельные 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 т.д.).

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

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

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

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

### **Активный отдых.**

Физкультурные досуги. Досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

#### **От 4 лет до 5 лет.**

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

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

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

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

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

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

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

### **Основные движения.**

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

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

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

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

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

**Упражнение в равновесии.** Ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;

ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

**Общеразвивающие упражнения.** 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 др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.

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

### **Ритмическая гимнастика.**

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

**Строевые упражнения.** Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, 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.

21

**Подвижные игры.** Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников;

- приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

**Спортивные упражнения.** Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

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

#### **Активный отдых.**

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

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

**Дни здоровья.** Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

#### **От 5 лет до 6 лет.**

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

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения,

элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

22

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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

**Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения и строевые упражнения). Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

**Основные движения.** Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча

об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м;

23

метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения.** Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие 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; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей.

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

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

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

**Строевые упражнения.** Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;

размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**Подвижные игры.** Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

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

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

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

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

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

**Формирование основ здорового образа жизни.** Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) 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).

#### **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и др. Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 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.

#### **От 6 лет до 7 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и

выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

27

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве;
- самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

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

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

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

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

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

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.

### **Основные движения.**

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

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

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

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

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

Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными

прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой;

29

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.

**Упражнение 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».

**Общеразвивающие упражнения.** 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 др.). 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.

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.

**Ритмическая гимнастика.** Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

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

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

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

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

Поощряет творчество детей, желание детей придумывать вариант 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.

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

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

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон;

забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. посвящаются 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. 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 г. 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. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой,

по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

32

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **Активный отдых.**

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

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут.

Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты музыкально – ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику,

### **2.3. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)**

**Задачи программы реализуем с помощью следующих методов обучения:**

1. Словесные методы (описание, объяснение, беседа, инструктирование, распоряжение, команды, указания).
2. Наглядные методы (метод непосредственной наглядности (демонстрации);
  - метод опосредованной наглядности (рисунки, компьютерная демонстрация);
  - метод направленного про чувствования двигательных действий (направленная помощь преподавателя, выполнение упражнения в замедленном темпе;
  - фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия).
3. Методы упражнения (целостный, расчлененное – конструктивный).
4. Проблемные методы (частично – поисковый метод, метод проекта).

**Задачи программы реализуем с помощью следующих методов воспитания:**

1. Убеждение
2. Упражнение
3. Поощрение
4. Пример друзей
5. Самоанализ

**Применяемые образовательные технологии в программе:**

- физкультурно-оздоровительные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии.
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- психогимнастика;
  - корригирующая гимнастика
- соблюдение мер по предупреждению травматизма...

**Формы работы.**

В системе физического воспитания в ДОУ используются следующие организационные формы двигательной активности детей:

1. Физкультурные занятия
2. Утренняя гимнастика
3. подвижные игры.
4. Физические упражнения и игры.
5. Спортивные праздники и физкультурные досуги.
6. Спортивные соревнования.
7. Проектная деятельность.
8. Проблемная ситуация
9. Психогимнастика.
10. Контрольно – диагностическая деятельность.

**Вариативная часть рабочей программы.**

Вариативная часть рабочей программы реализуется через технологию сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

**Основной целью** работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

Введение национально - регионального компонента в содержание предмета «Физическая культура» предполагает формирование физической культуры ребенка – дошкольника, как современными классиками, так и национально-традиционными средствами физического воспитания (физические упражнения, народные игры, национальные виды спорта, развлечения) с учетом культурно-исторических традиций и других особенностей республики.

**Задачи:**

- Сохранение традиционной культуры народа в виде подвижных игр, национальных видов спорта, развлечений.

34

-творческое использование средств тувинского фольклора в физической культуре, в ведении здорового образа жизни.

### **Обязательный минимум содержания национально-регионального компонента.**

- здоровье нации как личная, общественная и национальная ценность;
- специальные знания детей по истории становления и развития тувинских подвижных игр (согур-аза, аскангырлаар, тевектээр, шалбалаар, аржыыл какчыр и др.);
- самостоятельная организация детских тувинских игр по месту жительства (ак-бьяш, чинчи чажырар, чадаг чарыш, сывыртажыр и др).
- состязательные упражнения, техника и тактика национальной борьбы «Хуреш»; «Аът шалбалаары»; «Ча адары».
- знакомство с известными спортсменами села (Доржу Александр Хертекович), кожууна, республики (Артас Санаа, Монгуш Аяс) и т.д.

### **Дети должны знать:**

- не менее трех тувинских подвижных игр;
- техника и тактику национальной борьбы «Хуреш»;
- технику ритуала «Девиг»;
- 1-2-х спортсменов своего села, кожууна, республики;
- название национальной одежды и спортивного оборудования.

### **Структура физкультурных занятий.**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

**Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть.** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит их общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Коррекционно-развивающая работа.**

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Поскольку стопа является опорой, фундаментом тела, то ее нарушение непременно отражается на формировании всего детского организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп приводит к снижению двигательной активности, неблагоприятно влияет на развитие многих движений и может быть серьезным препятствием к занятиям спортом. Кроме того, плоскостопие становится фактором риска возникновения нарушений осанки у дошкольников, так как приводит к изменению положение таза, нарушению правильного стояния позвоночника.

Таким образом, возникла необходимость создать и применять систему специальных игровых упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, а также сформировать у родителей и детей знания о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убедить в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

**Цель:**

обобщить пути создания условий для профилактики плоскостопия путем внедрения игровых упражнений с использованием нетрадиционного оборудования в ДОУ.

**Задачи:****Оздоровительные:**

-расширить у детей представления о многообразии физических упражнений.

Этапы и реализации программы.

1 этап – диагностический.

Цель: Раннее выявление детей с нарушением плоскостопия.

- Первичная диагностика.

2 этап – практический.

Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия.

3 этап - контрольный.

Цель: эффективность проводимой профилактической работы.

Учебное пособие «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» авторы-составители Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Р.А.Ереминой. изд. 2009 г.

Основными средствами для профилактики плоскостопия являются:

1. Закаливание
2. Самомассаж
3. Массажные коврики и дорожки из пуговиц.
4. массажные мячи.
5. ребристая доска.
6. канат.

**Содержание воспитательной работы по направлениям воспитания.**

**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 ребенка 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **Физическое и оздоровительное воспитание.**

Ценность – здоровье.

Цель физического и оздоровительного воспитания: сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

#### **Модуль «Основы здорового образа жизни» Физическое развитие и культура здоровья**

Цель: Воспитывать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни, личной гигиене и культуре правильного питания. Воспитывать и развивать физические качества: координацию движений и гибкость, ловкость, равновесие, развивать крупную и мелкую моторику обеих рук, правильность движений, наносящих ущерба здоровью, в том числе:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- целенаправленно развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, смелость и выносливость);
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов; обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движений рук с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- воспитывать умения самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и навыки самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой; овладение элементарными нормами и правилами и здорового образа жизни в питании, двигательном режиме, закаливании;
- содействовать формированию у детей полезной привычки к здоровому образу жизни;
- расширять у детей представления и знания о различных видах спорта;

#### **Взаимодействие педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольным. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

В семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

#### **Цель:**

- обеспечение психолого - педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования охраны и укрепления здоровья детей раннего и дошкольного возрастов;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучения детей в условиях ДОО и семьи;
- повышение воспитательного потенциала семьи .

37

- консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

#### **Задачи:**

**1.** Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическому воспитанию ребенка.

1. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.
2. Пропагандировать основы ЗОЖ.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

#### **Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:**

- Родительские собрания
- открытые занятия.
- Консультации
- Беседы
- рекомендации через папки – передвижки, буклеты
- Совместные занятия, праздники, развлечения
- Анкетирование.
- день открытых дверей
- проекты
- мастер – классы.
- фотовыставки.

#### **Предполагаемый результат:**

- Родители вовлечены в воспитательном - образовательному процессу по физическому воспитанию детей.

- У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

### **3. Организационный раздел.**

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

В процессе взросления ребенка все компоненты (оборудование, игрушки, и прочие материалы) РППС необходимо менять, обновлять и пополнять.

Предметно - пространственная среда должна быть:

- содержательно насыщенной.
- Трансформируемой .
- Полифункциональной
- вариативной
- доступной

### **Материально – техническое обеспечение Программы.**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

#### **1. Техническое средство.**

- . Цифровой телевизор.
- . Аудиоцентр с системой озвучивание спортивных залов.
- . Цифровой аппарат.

#### **2. Демонстрационные материалы.**

- . Плакаты методические;
- . Портреты выдающихся спортсменов и олимпийского движения.
- . Наглядно-дидактическое пособие.

### Циклограмма деятельности руководителя физического воспитания

<b>Недели.</b>	<b>Время.</b>	<b>Содержание деятельности.</b>
Ежедневно. Ежедневно. Ежедневно. Ежедневно.	08.00. – 08.30. 08.30. – 10.35. 11.10.- 12.00. 14.00. – 15.00	Утренняя гимнастика (все группы). Подготовка к занятию. Занятия. Работа с детьми; работа с документацией. Работа в педагогическом кабинете, изготовление пособий и другие.
Ежедневно.	15.00. – 15.15.  16.35. – 17.00.	Работа с воспитателями; проведение бодрящей гимнастики; закаливание. Индивидуальная работа, спортивные игры, работа с родителями.
<b>Понедельник</b>	10.10. – 10.35. 16.00. – 16.15. 16.30. – 16.40	Физическая культура (старшая группа). Развитие движений (2-я младшая группа). Развитие движений (2-я группа раннего возраста).
<b>Вторник.</b>	09.30. – 09.50. 10.35. – 11.05. 16.15. – 16.30.	Физическая культура (средняя группа). Физическая культура (подгот. группа). Развитие движений (1-я младшая группа)
<b>Среда.</b>	10.10. – 10.35. 16.00.- 16.15. 16.30-16.40	Физическая культура (Старшая группа). Развитие движений (2-я младшая группа). Развитие движений (2-я группа раннего возраста)
<b>Четверг.</b>	09.30. – 09.50. 16.15. – 16.30. 16.30. – 17.00.	Физическая культура (Средняя группа). Развитие движений (1-я младшая группа). Кружковая работа «Хуреш».
<b>Пятница.</b>	09.30. – 09.50. 10.10. – 10.35. 10.35-11.05. 16.00. – 16.15 16.15. – 16.30.	Физическая культура (средняя гр.) на воздухе Физическая культура на воздухе- старшая гр.) Физическая культура на воздухе –подгот. гр. Развитие движений (2-я младшая гр.). Развитие движений (1-я младшая группа)

### Учебный план.

Группы.	Количество часов.	Продолжительность.	Время занятия.
Подготовительная.	3 ч.	30 минут.	10.35.
Старшая.	3 ч.	25 минут.	10.10.
Средняя.	3 ч.	20 минут.	10.30.
Вторая младшая.	3 ч.	15 минут.	16.00.
Первая младшая.	3 ч.	15 минут.	16.15.
2- группа раннего возраста.	2 ч.	10 минут.	16.30.

### 3.3. Расписание НОД

#### Сетка занятий по физической культуре. 1-я половина дня.

Недели	Средняя группа	Время.	Старшая группа	Время	Подготовительная к школе группа.	Время
Понедельник.			Физкультура	10.10-10.35.		
Вторник	Физкультура	09.30.-09.50.			Физкультура	10.35.-11.05
Среда			Физкультура	10.10-10.35.		
Четверг	Физкультура	09.30.-09.50.			Физкультура	10.35.-11.05.
Пятница	Физкультура на воздухе.	10.00.-10.20.	Физкультура на воздухе.	10.10-10.35.	Физкультура на воздухе	10.35.-11.05.

**Сетка занятий по физической культуре  
2 половина дня.**

Недели.	2 группа раннего возраста	Время	1 младшая группа	Время.	2-ая младшая группа	Время.
Понедельник	Развитие движений.	16.30-16.40.		16.15.-16.30.	Развитие движений	16.00-16.15.
Вторник			Развитие движений	16.15.-16.30.		
Среда.	Развитие движений.	16.30.-16.40.			Развитие движений	16.00-.16.15.
Четверг.			Развитие движений	16.15.-16.30.		
Пятница			Развитие движений	16.15.-16.30.	Физкультура на воздухе	16.00.-16.15.

### Система физкультурно-оздоровительной работы

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

№	Содержание.	Группа	Периодичность выполнения.	Ответственные.	Время
1	Утренняя гимнастика	Все.	Ежедневно.	Физрук, музрук.	В течение года
2	Воздушные ванны облегченная одежда соответствует сезону года	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
3	Прогулки на воздухе	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
4	Хождение босиком по дорожке здоровья	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
5	Обширное умывание	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
6	Контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подг.	После сна	Воспитатели.	В течение года
7	Полоскание рта прохладной водой	Все группы	Ежедневно.	Воспитатели, мл. воспитат.	В течение года
8	Дыхательная гимнастика	Вторая, средняя, старшая, подг	Ежедневно.	Воспитатели	В течение года
9	Гимнастика в постели	Средняя, старшая, подготов.	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
10	Сухое растирание	Средняя, старшая, подгот.	После физк. занятий и игр	Воспитатели.	В течение года
11	Ходьба по солевым дорожкам	Средняя старшая, подгот.	2 раза в неделю.	Воспитатели, мед. Работник.	В течение года
12	Влажное обтирание водопроводной водой с помощью махровой варежки спина, грудь, верхний и нижние конечности или ладони	Средняя старшая, подготов.	Ежедневно	Воспитатели, мед.работник, Мл.воспитат.	В течение года
13	Дневной сон	Все	Ежедневно.	Воспитатели.	В течение года
15	Ароматизация помещений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, мед. работник, Мл. воспитат.	В течение года

## 2. Двигательный режим

№	Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Подвижные игры во время утр. Приема.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	5мин	6 мин.	7 -8 мин.	8 – 10 мин.
3	Физкультминутки.	На обучающихся занятиях 2-3 мин.	2 3 мин.	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.
4	Релаксация.	После всех обучающих занятий 1 – 3 мин.	1 -3 мин.1 -3 мин	1 – 3 мин.	1 – 3 мин.
5	Музыкально – ритмические движения.	На муз ритм занятиях 6 – 8 мин.	6 -8 мин.	6 – 8 мин.	6 – 8 мин.
6	Физкультурные занятия.	3 раза в неделю 10-15	15-20 мин.	25 мин.	25 – 30 мин.
7	Подвижные игры. .	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	По 7-8 мин	По 8 – 10 мин.	По 10 -12 мин.
8	Спортивные упражнения.	В зависимости от сезона ежедневно 4 – 6 мин. По подгруппам.	6 -8 мин. По подгруппам.	15 -20 мин. По подгруппам.	15 – 20 мин по подгруппам.
9	Профилактическая гимнастика: Закаливание.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3 -5 мин.	Ежедневно 4 -6 мин.	Ежедневно 6 -8 мин.
10	Дыхательная гимнастика, массаж.	Ежедневно 1 мин.	Ежедневно 1 мин.	Ежедневно 1 мин.	Ежедневно 1.5. мин.
11	Дополнительные виды занятий с педагогами танцы аэробика.		1 раз в неделю 15-20 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.
12	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
13	Оздоровительный бег.		Ежедневно во время прогулок	Ежедневно во время прогулок	Ежедневно во время прогулок
14	Гимнастика для глаз.		Во время занятий на физкультминутках в течение года		
15	Пальчиковая гимнастика.	Все группы 3-4 раза в день			
16	Ароматизация	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

помещений.				
------------	--	--	--	--

## Методические материалы, средства обучения и воспитания дошкольников.

### Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Основным видом массовых спортивных мероприятий являются физкультурные праздники и развлечения.

Физкультурный праздник представляет собой своеобразную форму показа достижений в усвоении различных видов движений, демонстрации быстроты и ловкости, самостоятельности и смелости, умения ориентироваться в пространстве

### Преимственность со школой.

### План работы.

1. Обсуждение плана работы по подготовке детей в школе.
2. Знакомство с программой обучения и воспитания в 1 классе.
3. Посещение физруков уроков в 1 классе.
4. Экскурсии детей в школу (знакомство физкультурным залом).
5. Индивидуальное консультирование родителей по результатам диагностики готовности детей к обучению в школе.

Месяцы	Тема мероприятий	Цель
Октябрь 2-ая неделя 16.00.	Экскурсия детей подготовительной группы в школу	Обеспечение преемственности и непрерывности в организации образовательной, воспитательной, учебно-методической работы между дошкольным и начальным звеном образования.
Ноябрь По плану	Совместное спортивное развлечение дошкольников подготовительных групп и учеников 1 класса МБОУ СОШ с Барлык «Веселый старт».	
Март По плану	Посещение урока физкультуры МБОУ СОШ с детьми подготовительной к школе группы.	

### Перспективный план активного отдыха

**Цель:** помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, и дать ему понять, что здоровье — главная ценность жизни человека

№	Мероприятие	Месяц	Дата проведения	Ответственные
1	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	НОЯБРЬ		Физрук, воспитатели, музрук.
2	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	ФЕВРАЛЬ		Физрук, воспитатели, музрук.
3	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	МАРТ и апрель		Физрук, воспитатели, музрук.

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

Среда играет огромную роль в развитии ребенка, его психическом и физическом здоровье. Предметно - пространственная среда должна представлять ребенку свободу, оказывать влияние на здоровье, самочувствие, мироощущение. Среда должна быть удобной, целесообразной, настраивать на эмоциональный лад, создавать образ того или иного процесса, обеспечивать гармоничное отношение между ребенком и окружающим миром.

**Цель** предметно – пространственной среды – обеспечить охрану и укрепить здоровье дошкольников.

#### **Физкультурный зал.**

**Функциональное использование.** Используемая площадь - ??? .Проведение физкультурно-оздоровительной работы. Утренняя гимнастика. Физкультурные занятия. Спортивные развлечения.

Для занятий с детьми в спортивном зале имеется современное оборудование: маты, обручи, мячи разных размеров, городки, самокаты, диск «здоровье», гимнастические ленты, и многое другое. Оборудование спортивного зала подобрано с учетом современных требований, возрастных, индивидуальных, половых особенностей воспитанников, состояния их здоровья.

#### **Оборудование физкультурного зала.**

Наименование	Размеры	Кол-во
Борцовский мат	36 кв/м	36 кв /м
Большие и маленькие мячи		30 шт
Обручи большие		20 шт
Баскетбольный Щит		2 шт
Городки		2 шт
Бадминтон		3 шт
Гимнастические ленты		8 шт
скакалки		10 шт
Тренажер Диск «здоровье»		8
Самокат		2 шт
Велосипед		2 шт
конус		16 шт

Спортивная площадка – это компонент участка детского сада, предназначенный для проведения с детьми утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр, спортивных праздников и развлечений.

- \* площадка для игр городки
- \* прыжковая яма
- \* разновысокие турники
- \* дугообразные лестницы
- \* ворота для футбола
- \* гимнастическая лестница
- \* гимнастическая стенка

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен в соответствии с федеральным календарным планом воспитательной работы и рабочей программой воспитания ДОО.

### Перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат.

№	Месяц.	
1.	Сентябрь	27 сентября – день туризма.
	Октябрь	
	Ноябрь	4 ноября: День народного единства;
	Декабрь	Новый год
	Январь	
	Февраль	День защитника Отечества.
	Март	
	Апрель	Всемирный день здоровья
	май	День победы.

## Перечень анимационных произведений для реализации Программы.

Лучших советских мультфильмов о спорте

Мультфильм «Мойдодыр»,

мультфильм «Цветик - семицветик».

«Шайбу! Шайбу!», 1964 год. режиссер Бориса Дёмкина

«Снежные дорожки», 1963 год. режиссер Бориса Дёмкина

«Необыкновенный мяч», 1955 год. режиссер Бориса Дёмкина

«Чемпион», 1948 год. режиссер Александра Иванова

«Матч - реванш», 1968 год. . режиссер Бориса Дёмкина

«Метеор на ринге», 1970 год. режиссер Бориса Дёмкина

«Футбольные звезды», 1974 год. режиссер Бориса Дёмкина

«Как казаки олимпийцами стали», 1978 год. Владимира Дахно.

«Олимпийский характер», 1979 год. режиссер Борис Акулиничев.

«Большая эстафета», 1979 год. Ивана Аксенчука

«Ну, погоди!», 1980 год. Вячеслав Котеночкин

«Приходи на каток», 1981 год. Бориса Дёмкина.

Фиксики – сборник спортивных серий.

«Команда МАТЧ».

Премьера ! «Спорт Тоша».

Сборник серий про спорт – Смешарики.

### Аннотация

программы Федорова С.Ю. «Планы физкультурных занятий с детьми 2 до 7 лет» и Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».

Программа направлена на физическое развитие и оздоровление дошкольников. Автор программы – опытный педагог по физическому воспитанию детей, доктор педагогических наук Людмила Ивановна Пензулаева. Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно – оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию подвижных игр... Примерные конспекты построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений... Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме.

## 1. Список литературы.

Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие».

Автор.	Название.	Издательство.	Год издания.
Федорова С.Ю.	Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет	Мозаика-синтез Москва	2021
Федорова С.Ю.	Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет	Мозаика-синтез Москва	2021
Федорова С.Ю.	Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет	Мозаика-синтез Москва	2021
Федорова С.Ю.	Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет	Мозаика-синтез Москва	2021
Федорова С.Ю.	Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет	Мозаика-синтез Москва	2021
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа.	Мозаика-синтез.Москва	2014.
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Старшая группа.	Мозаика-синтез.Москва	2014.
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Средняя группа.	Мозаика-синтез.Москва	2014.
Л.И.Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа.	Мозаика-синтез.Москва	2014.
С.Я.Лайзане	Физическая культура для малышей.	М. Просвещение	1987
С.Я.Лайзане	Физическая культура для малышей.	М. Просвещение	1987
Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой Э.М.Дорофеева	«От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования.	Москва Мозика-синтез.	2021
Журнал	Инструктор по физкультуре.		2014-2015г
Журнал.	Башкы.		2015 г.
Е.В.Вареник.	Занятие по физкультуре	Творческий Центр Москва.	2008
М.Ю.Картушина	Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет.	Творческий Центр Москва.	2008
Л.И.Пензулаева	ФГОС Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений	Мозаика-Синтез Москва	2016
Г.Ю.Байкова, В.А.Моргачева	ФГОС ДО. Физическое развитие (реализация образовательной области)	Издательство «Учитель»	2015 г.
	Интернет - ресурсы	Презентации...	

