

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому развитию воспитанников № 407 «Жаворонок»

Принято  
Педагогическим советом  
МБДОУ детский сад № 407  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 407  
\_\_\_\_\_  
И.Г.Скрицкая  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Рабочая программа инструктора по ФИЗО

### Содержание программы:

I.Целевой раздел:	3
1.1.Пояснительная записка:	3
1.1.1.Цель.	3
1.1.2.Задачи.	3
1.1.3.Принципы и подходы к формированию Программы.	4
1.2.Планируемые результаты реализации рабочей программы.	5
1.3.Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	8
II. содержательный раздел:	8
2.1.Задачи и содержания образования (обучения и воспитания) по образовательным областям:	9
2.1.4.Физическое развитие	9
2.2.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	35
2.3.Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	39
2.4.Способы и направления поддержки детской инициативы	37
2.5.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	40
2.6.Направления и задачи коррекционно-развивающей работы. Содержание коррекционно-развивающей работы на уровне ДОО	48
2.7.Федеральная рабочая программа воспитания – ссылка на сайт МБДОУ	50
III.В организационный раздел:	50
3.1.Психолого-педагогические условия реализации Программы ссылка на сайт МБДОУ	50
3.2.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды ссылка на сайт МБДОУ	51
3.3.Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	51
3.4.Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы	54
3.5.Кадровые условия реализации Программы ссылка на сайт МБДОУ	55
3.6.Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах	56
3.7.Федеральный календарный план воспитательной работы	56

## Введение

С 1 сентября 2023 года в соответствии с Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 "Об Утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования" дошкольные образовательные учреждения начнут работать по новой федеральной образовательной программе – ФОП ДО.

Федеральная программа вводит базовый уровень требований к объему, содержанию и результатам работы с детьми в детских садах и позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

- ✓ обучение и воспитание ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами
- ✓ создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее – ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;
- ✓ создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

Федеральная программа позволит объединить обучение и воспитание в единый процесс на основе традиций и современных практик дошкольного образования, подкрепленных внушительным объемом культурных ценностей.

Основная образовательная программа дошкольного образования разработана муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад «Оленёнок». (далее-учреждение) в соответствии ФОП ДОО самостоятельно в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)  
[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9959/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/)
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_19558/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/)
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального

государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_154637/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/)

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220042>

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>

## **1.1. Пояснительная записка:**

### **1.1.1 Цель рабочей программы**

**Целью рабочей программы** является всестороннее развитие и воспитание ребенка в период дошкольного детства на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

### **1.1.2. Цель рабочей программы достигается через решение следующих задач:**

- ✓ обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования и

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

### 1.1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В соответствии со Стандартом, ФООП МБДОУ построена на следующих принципах:

✓ *принцип учёта ведущей деятельности:* Федеральная программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

✓ *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей:*

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

✓ *принцип амплификации детского развития* как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

✓ *принцип интеграции и единства обучения и воспитания:* принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: ФООП МБДОУ реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

✓ *принцип сотрудничества с семьей:* реализация ФООП МБДОУ предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и

поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

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

## **1.2. Планируемые результаты реализации рабочей программы**

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения ФООП МБДОУ представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в процессе дошкольного образования и к его завершению.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно- исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста:

- ✓ *младенческий (первое и второе полугодия жизни),*
- ✓ *ранний (от одного года до трех лет) и*
- ✓ *дошкольный возраст (от трех до семи лет).*

Обозначенные в ФООП МБДОУ возрастные ориентиры «к одному году», «к трем, четырем, пяти, шести годам» имеют диапазон от 1 до 2 месяцев для достижений планируемых образовательных результатов.

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых образовательных результатах возрастные характеристики развития на 1-2 месяца раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы.

*Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в целевую группу обучающихся, в отношении которых осуществляются различные виды и формы психологической помощи (психолого-педагогического сопровождения).*

- **Планируемые образовательные результаты в младенческом возрасте:**  
**К одному году:**

✓ ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания, манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;

✓ ребенок эмоционально реагирует на внимание взрослого, проявляет радость в ответ на общение со взрослым; ребенок понимает речь взрослого, положительно реагирует на знакомых людей, имена близких родственников; ребенок выполняет простые просьбы взрослого, понимает и адекватно реагирует на слова, регулирующие поведение (можно, нельзя и др.);

✓ ребенок произносит несколько простых, облегченных слов; ребенок активно действует с игрушками, подражая действиям взрослых (катает машинку, кормит собачку, качает куклу); ребенок положительно реагирует на прием пищи и гигиенические процедуры;

✓ ребенок ориентируется в знакомой обстановке, активно действует с окружающими предметами (открывает и закрывает дверцы шкафа, выдвигает ящики); ребенок проявляет интерес к животным, птицам, рыбам, растениям; эмоционально реагирует на музыку, пение, прислушивается к звучанию разных музыкальных инструментов.

- **Планируемые образовательные результаты на этапе завершения освоения рабочей программы:**

- **К концу дошкольного возраста:**

- ✓ у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ✓ ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности; имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

- ✓ ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; ребенок способен к осуществлению социальной навигации и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

- ✓ у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью; ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать

интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

✓ ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать

свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

✓ ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе; стремится сохранять позитивную самооценку; способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

✓ ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать;

✓ ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в различных деятельности; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации;

✓ ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и т.п.; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

✓ ребенок владеет речью как средством коммуникации, познания и творческого самовыражения; знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров; демонстрирует готовность к обучению грамоте; ребенок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, проявлять эстетическое и эмоционально-нравственное отношение к окружающему миру;

✓ ребенок владеет художественными умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

✓ ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов:**

Целевые ориентиры соответствуют целевым ориентирам ФГОС ДО. На этапе завершения дошкольного образования обучающийся должен иметь начальные представления о здоровом образе жизни, воспринимать здоровый образ жизни как ценность, уметь подчиняться разным правилам и нормам, уметь распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать, иметь первичное представление о себе, семье.

Целевые ориентиры Программы предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Система оценки результатов освоения Программы описаны в таблицы приложение №1

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Задачи и содержание образования (обучение и воспитания) по образовательным областям:**

#### **2.1.4. Физическое развитие**

Образовательная область «*Физическое развитие*» предусматривает: приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики; формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве; овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки); обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.); воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.); воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов; приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **От 2 месяцев до 1 года**

В области физического развития основными *задачами* образовательной деятельности являются:

- ✓ Создавать условия для своевременного овладения движениями на основе положительного

эмоционального общения и совместных действий взрослого с ребенком; организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности детей; обеспечивать охрану здоровья ребенка, гигиенический уход, питания, организация двигательной деятельности детей.

### **Содержание образовательной деятельности**

- ✓ Приучение ребенка к определенному жизненному ритму и порядку в ходе режимных процессов, стимулирование движений ребенка, помощь в освоении первых основных движений.
- ✓ Укрепление здоровья и формирование элементарных культурно-гигиенических навыков.

#### *С 2-х месяцев*

- ✓ Стимулировать движение головы ребенка в сторону звука, игрушки, оказывает помощь в удержании ее в вертикальном положении, помогает переворачиваться со спины на бок, на живот и обратно; отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки; стимулирует движения рук к игрушке, побуждать захватывать и удерживать ее в разных положениях; поощряет попытки лежать на животе с опорой на предплечья, кисти рук, дотягиваться до игрушки, подползать к ней; проводить комплекс гимнастики и оздоровительного массажа из положений лежа на спине и животе.

#### *С 6 месяцев*

- ✓ Поощрять стремление ребенка ползать, самостоятельно садиться из положения лежа, и наоборот, уверенно переворачиваться со спины на живот и обратно, сидеть без поддержки; помогать вставать и стоять с поддержкой, выполнять приставные шаги, держась за опору; стимулировать действия ребенка с предметами (берет, осматривает, перекладывает из руки в руку, размахивает, бросает и др.); проводить комплекс гимнастики и оздоровительного массажа из положений лежа и сидя, с игрушками и предметами.

#### *С 9 месяцев*

- ✓ Создавать условия для развития ранее освоенных движений, упражнять в ползании в разных направлениях, вставании, перешагивании, побуждает приседать и вставать, делать первые шаги вдоль опоры, при поддержке за руки и самостоятельно; ходить за каталкой в определенном направлении, при поддержке подниматься на ступеньки, поощрять стремление ребенка к разнообразным движениям (выполнять наклоны, поднимая предметы с пола, переносить их, открывать и закрывать крышку, двери, коробки, ставить один предмет на другой и др.);
- ✓ Стимулировать эмоциональную отзывчивость и двигательные реакции на игровые действия и ритмичную музыку; проводить комплекс гимнастики и оздоровительного массажа из положений лежа, сидя и стоя, с игрушками и предметами.

### **В результате, к концу 1 года жизни, ребенок:**

*самостоятельно и уверенно ползает в разных направлениях по разным поверхностям, встает на ноги; ходит с поддержкой и без нее, приседает, выполняет наклоны, поднимается на ступеньки при поддержке; осуществляет*

*действия с предметами; эмоционально-положительно реагирует на музыку и движения; положительно реагирует на гигиенические процедуры; имеет соответствующие возрасту длину и массу тела, хорошие сон, аппетит.*

### **От 1 года до 2 лет**

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

- ✓ Создавать условия для последовательного становления основных движений (бросание, катание, прокатывание, скатывание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки) в совместной деятельности взрослого с ребенком; формировать первоначальный двигательный опыт;
- ✓ Создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации; укреплять здоровье, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, для приобщения к здоровому образу жизни.

### **Содержание образовательной деятельности**

- ✓ Активизировать двигательную деятельность детей, помогает в освоении основных движений, выполнении упражнений на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, на прогулке, в подвижных играх с педагогическими работниками и др.
- ✓ Побуждать детей к выполнению движений, обеспечивает страховку, поощрять и поддерживать
- ✓ Способствовать формированию культурно-гигиенических навыков.

*Ходьба и упражнения в равновесии.*

- ✓ Ходьба за воспитателем стайкой в прямом направлении и по дорожке шириной 20–30 см.
- ✓ Ходьба с помощью педагогического работника вверх по доске, приподнятой на 10–15 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5–2 м), спуск вниз до конца.
- ✓ Подъем на ступеньки и спуск.
- ✓ Перешагивание при помощи педагогического работника и самостоятельно через веревку палку, кубик высотой 5–10 см.
- ✓ Бег за воспитателем и от него, в разных направлениях, к ориентиру в течение 20–30 секунд.

*Ползание, лазанье.*

- ✓ Ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров.
- ✓ Подлезание под веревку (высота 35–50 см); пролезание в обруч (диаметр 50 см).
- ✓ Перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), пролезание в обруч (диаметр 45 см).
- ✓ Лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров.

*Катание, бросание.*

Катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя).  
Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70 см.

*Прыжки.*

- ✓ Прыжки на двух ногах к концу второго года, подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

*Общеразвивающие упражнения.*

- ✓ Выполнение вместе с педагогическим работником упражнений с предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с опорой (стул, скамейка), и на них.
- ✓ Упражнения с поворотами головы влево и вправо, с наклоном туловища вперед и поворотом влево, вправо с поднятием и опусканием рук, ног, из положения стоя, сидя, лежа на спине, животе с переворотами со спины на живот и обратно.

*Подвижные игры.*

- ✓ Педагогический работник организует подвижные игры и игровые упражнения, беря на себя роль ведущего, побуждая детей к двигательным действиям, используя игрушки, ориентиры.
- ✓ Выполнение игровых упражнений с игрушками на развитие выносливости, скоростных качеств: «Бегите за мной», «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Где пищит мышонок?» и др.
- ✓ Самостоятельные игры с каталками, тележками, мячом.

*Формирование основ здорового образа жизни.*

- ✓ Выполнение ребенком при помощи педагогического работника элементарных культурно-гигиенических действий при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), усвоение полезных привычек по примеру и показу взрослого.

**В результате, к концу 2 года жизни, ребенок начинает овладевать основными движениями (ходьба в разных направлениях, за взрослым, с перешагиванием через предметы, лазанье, бег в разных направлениях и к цели, подпрыгивания, прыжки на месте и с продвижением вперед); уверенно ползает, воспроизводит простые движения по показу взрослого и вместе с ним, выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных двигательных игровых упражнениях, двигается с удовольствием; стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.**

**От 2 лет до 3 лет**

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

- ✓ Обогащать двигательный опыт, активизировать двигательную деятельность;
- ✓ Способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям;
- ✓ Укреплять здоровье детей, формируя культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки.

**Содержание образовательной деятельности**

- ✓ Продолжать обучать детей основным движениям, имитационным упражнениям и общеразвивающим упражнениям в разных формах двигательной деятельности.
  - ✓ Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при выполнении физических упражнений, удерживать равновесие, ходить и бегать в заданном направлении, ориентироваться в пространстве.
  - ✓ Продолжать обучать прыжкам и упражнениям с предметами.
  - ✓ Побуждать детей к двигательной деятельности, осуществляет помощь и страховку, учит слышать указания и выполнять их.
  - ✓ Поддерживать и поощрять стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.
- Ходьба и упражнения в равновесии.*
- ✓ Ходьба группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за педагогическим работником, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег.
  - ✓ Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске (ширина 20–25 см).
- Бег.*
- ✓ Бег за педагогическим работником, в заданном направлении, стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд.
  - ✓ Бег по дорожке (ширина 25–30 см).
- Прыжки.*
- ✓ Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см);
  - ✓ Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.
- Ползание и лазанье.*
- Ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см.
- ✓ Подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см).
  - ✓ Перелезание через бревно, скамью.
  - ✓ Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.
- Катание, бросание, метание.*
- ✓ Катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см).
  - ✓ Прокатывание мяча под дугой. Бросание мяча, из положения стоя, вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м.
  - ✓ Метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель с расстояния 1 м.

- ✓ Ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.  
*Общеразвивающие упражнения.*
  - ✓ Выполнять вместе с детьми упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: *поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой. Повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками. Выполнение наклонов в стороны. Одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу. Приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки.*  
*Музыкально-ритмические движения.*
  - ✓ Хлопки в ладоши с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка» с небольшим поворотом корпуса вправо-влево, приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных совместно со педагогическим работником и по его показу.  
*Подвижные игры.*
  - ✓ Развивать и поддерживать у детей желание играть вместе с ним в подвижные сюжетные и несюжетные игры с простым содержанием, с одним или двумя движениями.
  - ✓ Обучать выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (*попрыгать, как зайчики, походит как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.*).
  - ✓ Игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают».
  - ✓ Игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», С прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках». На ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».
- Формирование основ здорового образа жизни.**
- ✓ Формировать у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощрять умения замечать нарушение правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду, способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.
- В результате, к концу 3 года жизни, ребенок выполняет основные движения на доступном уровне, вместе со взрослым и при помощи взрослого, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает**

*на месте и прыгает с продвижением вперед, в длину с места; вместе со взрослым выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, активно участвует в несложных подвижных играх, организованных взрослым, проявляет положительные эмоции и интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки). При выполнении упражнений реагирует на сигналы, взаимодействует с воспитателем и другими детьми. Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности и способен переносить в нее простые освоенные движения, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям. Приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.*

### **От 3 лет до 4 лет**

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

- ✓ Оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;
- ✓ Развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;
- ✓ Формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;
- ✓ Обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;
- ✓ Активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- ✓ Закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

### **Содержание образовательной деятельности**

- ✓ Продолжать обучать детей простым строевым упражнениям, выполнять их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям.
- ✓ Учить выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку.
- ✓ Формировать умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре.
- ✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,

формируя умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

*Строевые упражнения.*

- ✓ Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

*Ходьба.*

- ✓ Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

*Бег.*

- ✓ Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменой темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

*Ползание, лазанье.*

- ✓ Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них.
- ✓ Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч. Перелезание через скамью, под скамью, бревно.
- ✓ Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) удобным способом.

*Катание, бросание, ловля, метание.*

- ✓ Катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см).
- ✓ Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение.
- ✓ Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

*Прыжки.*

- ✓ Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.).
- ✓ Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка.
- ✓ Перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.).

- ✓ Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 25–30 см.),
- ✓ Прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.  
*Общеразвивающие упражнения.*
- ✓ Учить детей выполнять упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе).
- ✓ Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно).
- ✓ Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.
- ✓ Выполнение упражнений с хлопками.
- ✓ Выполнение наклонов их положения стоя и сидя.
- ✓ Попеременное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине.
- ✓ Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе. Перевороты со спины на живот и обратно.
- ✓ Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.  
*Музыкально-ритмические движения.*
- ✓ Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной на один-два шага), приставным шагом прямо и боком.
- ✓ Имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.).
- ✓ Плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступные по координации, например, поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение в парах и др.  
*Спортивные упражнения.*
- ✓ Катание на санках. Катание на санках друг друга, с невысокой горки.
- ✓ Катание на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. Повороты на лыжах переступанием. (Сотрудничество со спортивной школой «Юниор» – март, апрель 2024 г.)
- ✓ Катание на велосипеде. Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
- ✓ Плавание. Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.  
*Подвижные игры.*
- ✓ Развивать и поддерживать активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.
- ✓ Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой движений.
- ✓ Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве.

- ✓ Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

#### **Формирование основ здорового образа жизни.**

- ✓ Поддерживать стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками.
- ✓ Формировать первичные представления о роли чистоты, аккуратности, соблюдения правил безопасности для здоровья.

**В результате, к концу 4 года жизни, ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе. С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки.**

#### **От 4 лет до 5 лет**

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

- ✓ Учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений;
- ✓ Ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;
- ✓ Активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- ✓ Поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;

- ✓ Формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

### **Содержание образовательной деятельности**

- ✓ Развивать и закреплять двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры.
- ✓ Развивать умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- ✓ Способствовать овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует полезные и предупреждает вредные привычки, представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет умения и навыки личной гигиены, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

#### *Строевые упражнения.*

- ✓ Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную.
- ✓ Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам.
- ✓ Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам.
- ✓ Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

#### *Ходьба и упражнение в равновесии.*

- ✓ Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие.
- ✓ Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами).
- ✓ Ходьба по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук).
- ✓ Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего.
- ✓ Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка).
- ✓ Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).
- ✓ Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.
- ✓ Кружение в обе стороны (руки на поясе).

#### *Бег.*

- ✓ Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.
- ✓ Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера.
- ✓ Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов).
- ✓ Бег со старта на скорость (расстояние 15—20 м).
- ✓ Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40—60 м.

*Ползание, лазанье.*

- ✓ Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони.
- ✓ Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч.
- ✓ Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
- ✓ Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

*Бросание, ловля, метание.*

- ✓ Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди).
- ✓ Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику.
- ✓ Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м).
- ✓ Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.).
- ✓ Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).
- ✓ Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

*Прыжки.*

- ✓ Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги.
- ✓ Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево).
- ✓ Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой.
- ✓ Перепрыгивание через предметы высотой 5—10 см.
- ✓ Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении.
- ✓ Прыжки через короткую скакалку.

*Общеразвивающие упражнения.*

- ✓ Учить детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

*Музыкально-ритмические движения.*

- ✓ Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону.
- ✓ Ходьба с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку.
- ✓ Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.

*Спортивные упражнения.*

- ✓ Катание на санках. Подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.
- ✓ Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
- ✓ Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой». (Сотрудничество со спортивной школой «Юниор» – март, апрель 2024 г.)
- ✓ Плавание. Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

*Подвижные игры.* (нет условий, отсутствует бассейн).

- ✓ Продолжать закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего.
- ✓ Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

### **Формирование основ здорового образа жизни.**

- ✓ Уточнять представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

**В результате, к концу 5 года жизни ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.**

### **От 5 лет до 6 лет**

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

- ✓ Развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально ритмические движения);
- ✓ Обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;
- ✓ Развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений; воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их

- ✓ Организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми; воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- ✓ Формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- ✓ Расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

### **Содержание образовательной деятельности**

- ✓ Продолжать развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формируя умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку.
- ✓ Формировать представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.
- ✓ Продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряя стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учить осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- ✓ Уточнять, расширять и закреплять представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формируя элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствуя формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни.
- ✓ Организовать для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздник и досуги.  
*Строевые упражнения.*
- ✓ Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена.
- ✓ Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без.
- ✓ Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.  
*Ходьба и упражнение в равновесии.*

- ✓ Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врассыпную по диагонали.
- ✓ Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
- ✓ Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).
- ✓ Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).
- ✓ Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.  
*Бег.*
- ✓ Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), врассыпную, со сменой ведущего.
- ✓ Бег в быстром темпе 10 м. (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).  
*Ползание, лазанье.*
- ✓ Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
- ✓ Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.
- ✓ Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево).
- ✓ Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.  
*Катание, бросание, ловля, метание.*
- ✓ Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений.
- ✓ Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю,
- ✓ Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м).
- ✓ Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров.

- ✓ Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки.*

- ✓ Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м.
- ✓ Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»).
- ✓ Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).
- ✓ Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями.
- ✓ Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.
- ✓ Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см.
- ✓ Прыжки с высоты 20-25 см.
- ✓ Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.*

- ✓ Учить детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной).
- ✓ Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно.
- ✓ Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны.
- ✓ Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку.
- ✓ Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору.
- ✓ Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них.
- ✓ Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки).
- ✓ Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

*Музыкально-ритмические движения.*

- ✓ Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках.
- ✓ Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах).
- ✓ Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Спортивные упражнения.*

- ✓ *Катание на санках.*  
Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
- ✓ *Ходьба на лыжах.* Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом.
- ✓ Повороты на месте (направо и налево) с переступанием.
- ✓ Поднимание на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). (Сотрудничество со спортивной школой «Юниор» – март, апрель 2024 г.)
- ✓ *Катание на двухколесном велосипеде, самокате.*
- ✓ Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.
- ✓ *Плавание.* Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору. Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Скользить на груди. Плавание произвольным способом. (нет условий, отсутствует бассейн).

*Подвижные игры.*

- ✓ Продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, и играх-эстафетах.
- ✓ Оценивать и поощрять соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде.
- ✓ Воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей.
- ✓ Учить самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений). Примеры игр с

бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

#### *Спортивные игры.*

- ✓ *Городки*: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).
- ✓ *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 инструктором.
- ✓ *Элементы футбола*: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

#### **Формирование основ здорового образа жизни.**

- ✓ Продолжать уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.)
- ✓ Формировать доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита).
- ✓ Продолжать формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.
- ✓ Уточнять и расширять представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать.
- ✓ Продолжать формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и

укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

*Туристские прогулки и экскурсии.*

- ✓ Организовать для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут.
- ✓ Формировать представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края.
- ✓ Оказывать помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учить наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

**В результате, к концу 6 года жизни, ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.**

*Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.*

### **От 6 лет до 7 лет**

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

- ✓ Развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать

ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх; развивать двигательное творчество;

- ✓ Формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- ✓ Воспитывать чувство *патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые* качества в двигательной деятельности;
- ✓ Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок, воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### **Содержание образовательной деятельности**

- ✓ Закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, развивать психофизические качества и способности, создавать условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля.
- ✓ В процессе организации разных форм двигательной деятельности учить детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.
- ✓ Поддерживать стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях: самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.
- ✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни.
- ✓ Расширять и уточнять представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней.
- ✓ Поддерживать интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### *Строевые упражнения.*

- ✓ Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.
- ✓ Перестроение 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. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом;
- ✓ Повороты направо, налево, кругом.

*Ходьба и упражнение в равновесии.*

- ✓ Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной веред, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад.
- ✓ Ходьба во врассыпную с построением по сигналу.
- ✓ Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.
- ✓ Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.).
- ✓ Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

*Бег.*

- ✓ Бег 2–3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу.
- ✓ Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.
- ✓ Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий.
- ✓ Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом.
- ✓ Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.).
- ✓ Бег 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м.
- ✓ Челночный бег (3 по 5 метров).
- ✓ Бег быстрым темпе 30 метров (10 м 3—4 раза с перерывами).
- ✓ Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

*Ползание, лазанье.*

- ✓ Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
- ✓ Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость.

- ✓ Пролезание в обруч разными способами.
- ✓ Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см). *Лазанье*
- ✓ по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.
- ✓ *Бросание, ловля, метание.*
- ✓ Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.
- ✓ Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз
- ✓ Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя.
- ✓ Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

#### *Прыжки.*

- ✓ Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом.
- ✓ Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе).
- ✓ Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый.
- ✓ Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.
- ✓ Прыжки вверх из глубокого приседа.
- ✓ Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см).
- ✓ Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности).
- ✓ Прыжки в длину с разбега (180–190 см).
- ✓ Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см).
- ✓ Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

#### *Общеразвивающие упражнения.*

- ✓ Проводить с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку.

- ✓ Разучивать упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, фитболами).
- ✓ Включать в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др.
- ✓ Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подняв руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом.
- ✓ Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд.
- ✓ Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

*Музыкально-ритмические движения.*

- ✓ Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение.
- ✓ Приседание с выставлением ноги вперед.
- ✓ Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, сверху над головой, в сторону, на поясе) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.

*Спортивные упражнения*

- ✓ *Катание на санках.* Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
- ✓ *Ходьба на лыжах.* (Сотрудничество со спортивной школой «Юниор» – март, апрель 2024 г.)
- ✓ *Ходьба скользящим шагом по лыжне,* заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. *Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками).* Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».
- ✓ *Катание на коньках.* Удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду). Приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. (Сотрудничество со спортивной школой «Юниор» – февраль, март 2024 г.)
- ✓ *Катание на велосипеде, самокате.* Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

- ✓ Плавание. Погружение в воду с головой с открытыми глазами, Скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз). Проплавание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без. Плавание произвольным стилем 10–15 м. Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры, (нет условий, отсутствует бассейн).

*Подвижные игры.*

- ✓ Продолжать учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве.

самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

- ✓ *Туристские прогулки и экскурсии.* Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.
- ✓ Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности. Учит детей: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (Поддерживать стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей).
- ✓ Побуждать проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности.
- ✓ Продолжать воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Примеры игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?».

«Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Ланта».

#### *Спортивные игры*

- ✓ *Городки*: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 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 мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.
- ✓ *Элементы хоккея* (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
- ✓ *Бадминтон*: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
- ✓ *Элементы настольного тенниса*: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола, (**нет условий**).

#### **Формирование основ здорового образа жизни.**

- ✓ Расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощь при легких

травмах, оценивать свое лее 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.

- ✓ **В результате, к концу 7 года жизни,** ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.
- ✓ Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

✓

## **2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- младшим дошкольникам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки. В среднем

дошкольном возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).

- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

### **Вариативные формы реализации Программы**

Все формы реализации Программы носят интегративный характер, т.

<b>Формы организации детей</b>			
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые	
<b>Формы работы</b>			

<p>Индивидуальная работа Игровые упражнения Игровые ситуации Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, - музыкально- ритмическая, - аэробика, -имитационные движения Физкультминутки Динамические паузы Подвижные игры Проблемные ситуации Имитационные движения Спортивные праздники и развлечения, тематические досуги Гимнастика после дневного сна: - оздоровительная, - коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: -корректирующие, -классические, -коррекционные Беседа, рассказ, ситуативный разговор, объяснение Чтение худ. произведений, иллюстративный материал Интегративная деятельность</p>	<p>Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Занятия-развлечения Занятия-игра с элементами спорта Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие: - сюжетно - игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, на тренажерах, на улице, -походы Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Спортивные упражнения Проектная</p>	<p>Во всех видах самостоятельной деятельности детей Двигательная активность в течение дня Подвижные игры Утренняя гимнастика Самостоятельные спортивные игры и упражнения Игровые упражнения Имитационные движения Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Беседа Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях</p>
---	---	---	---

Проектная деятельность Показ, личный пример Дидактические игры	деятельность Общеразвивающие упражнения: -с пред - без предметов, -сюжетные, -имитационные		
--	---	--	--

е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

<b>Формы образовательной деятельности</b>			
<b>Образовательная деятельность режимных моментов</b>	<b>Непосредственно-образовательная деятельность</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Образовательная деятельность в</b>

Метод (от лат. «способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

<b>Методы физического развития</b>	<b>Приемы</b>
<b>Словесный метод</b> (обращен к сознанию детей, помогает осмысленно перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- краткое одновременное описание и объяснение, пояснения, указания</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов</li> <li>- вопросы к детям</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа</li> <li>- словесная инструкция</li> </ul>
<b>Наглядный метод</b> (создание зрительного, слухового, мышечного представления о движении)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>-наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>-тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul>

<b>Практический метод</b> (закрепляет на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>- проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>- проведение упражнений в соревновательной форме</li> <li>- придумывание вариантов физических упражнений и подвижных игр</li> <li>- собственные и имитационные движения</li> </ul>
<b>Информационно-рецептивный метод</b>	- совместная деятельность педагога и ребенка
<b>Репродуктивный метод</b>	- уточнение и воспроизведение известных действий по образцу
<b>Метод проблемного обучения</b>	- творческое использование готовых заданий
	- самостоятельное добывание знаний
<b>Игровой метод</b>	- использование сюжета игр для организации детской деятельности - персонажей для обыгрывания упражнений
<b>Исследовательский метод</b>	- самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов

### Вариативные средства реализации Программы

Средства	Цель
<p><u>1.Физическое упражнение:</u></p> <p>а) <i>гимнастика</i>: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные <i>игры</i> (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта;</p> <p>б) <i>спортивные упражнения</i>;</p> <p>в) <i>простейший туризм</i>.</p>	Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания
<p><u>2.Психогигиенические факторы:</u> общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки</p>	Повышают эффективность воздействия физических упражнений. Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность

3. Эколого – природные факторы: солнце,  
вода

Используются для закаливания организма

### **2.3. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК**

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

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

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 10 мин. - 2-я группа раннего возраста
- 15 мин. - младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

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

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

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

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- по традиционной схеме

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

#### **2.4. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором он сам становится полноценным участником образовательных отношений, а также поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Инициатива, инициативность — это активность в начинании, активность продвигать начинания, запускать новые дела, вовлекая туда окружающих людей. Можно сказать, что инициатива имеет три составляющие: - внутреннее побуждение к новым действиям, - вовлечение окружающих людей в эту деятельность, - умение брать на себя руководящую роль. Уже в раннем возрасте мы начинаем учить детей проявлять инициативу. В Конституции Российской Федерации, в «Концепции модернизации российского образования», в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и других нормативных документах РФ сформулирован социальный заказ государства системе образования: воспитание инициативного, ответственного человека, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора. В ФГОС ДО указывается, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка детей в различных видах деятельности. Поддержка инициативы является также условием, необходимым для создания социальной ситуации развития детей. На этапе завершения развития ребенка раннего возраста целевыми ориентирами, определёнными ФГОС,

предусматриваются следующие возрастные характеристики возможности детей: - ребенок интересуется окружающими предметами и активно взаимодействует с ними ( т.е. проявляет предпосылки инициативы); - эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий; - стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении. Таким образом, мы видим, что развитию инициативы у детей раннего возраста на современном этапе должно уделяться большое внимание. Какие же способы и направления поддержки детской инициативы могут быть в раннем возрасте?

Один из основных принципов дошкольного образования: поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Задача педагога заключается в том, чтобы поддержать желание детей самостоятельно и с удовольствием играть и выполнять двигательные действия. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой и двигательной ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и воплощать его в жизнь, проявлять инициативу, т.е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им во время обучения в школе. Двигательная активность в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности.

### **Основные формы поддержки инициативы в двигательной деятельности**

- утренняя гимнастика
- физкультурное занятие
- подвижные игры
- спортивные секции
- самостоятельная двигательная деятельность
- праздники, развлечения

#### **Поддержка двигательной инициативы в утренней гимнастике**

1. **Создание проблемной ситуации** (письмо, телеграмма от сказочного героя)
2. **Цель:** Составить авторский комплекс (комплекс утренней гимнастике для сказочного героя)
3. **Способы решения ситуации и поставленной цели**
  - Выбор по одному понравившемуся упражнению из ранее освоенных комплексов

- Составление комплекса по схеме
- Придумывание название комплексу

#### **4. Подведение итогов**

- Выполнение комплекса под музыку
- Придумывание 1-2 упражнений самостоятельно с предложенным предметом
- Выбор музыки из предложенной
- Выбор и показ нескольких упражнений ребенком для проведения утренней гимнастики
- Выбор предмета для выполнения утренней гимнастики
- Выбор пары для выполнения упражнений
- Выбор комплекса утренней гимнастики из ранее изученных комплексов
- Составление комплекса под выбранную музыка

### **Поддержка двигательной инициативы в физкультурных занятиях**

#### **1. Алгоритм двигательных действий**

- схема перестроения строевых перестроений
- схема выполнения упражнений, гимнастических композиций

#### **2. Варьирование предметов**

- выбор предметов для общеразвивающих упражнений
- выбор вариантов преодоления цели в основных видах движения

#### **3. Тренировка**

- индивидуальная
- групповая

#### **4. Соревнования: выбор вида спорта ребенком, личные или командные**

### **Поддержка двигательной инициативы в подвижной игре:**

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности его в жизнерадостных движениях и проявлении инициативы. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

- Проявление и поддержка инициативы в одной из частей подвижной игры

- Проявление инициативы в нескольких частях подвижной игры
- Введение дополнительных ролей в игру
- Дополнение в правила игры (усложнение, изменения)
- Проявление инициативы в проведении подвижной игры
- Изменение правил игры
- Придумывание подвижных игр
- Изготовление атрибутов для игры

### **1. Сбор детей на игру.**

Старшие дошкольники любят и умеют играть. Для сбора детей на игру и создания интереса можно привлечь ребенка договориться о месте и о сигнале сбора задолго до начала игры, либо ребенок сам определяет место игры, собирает детей группы при помощи зазывалок, стихов, песен, и др. звуковых сигналов; поручить отдельным детям, собрать остальных в установленный ограниченный срок (например, пока звучит мелодия, бубен, или пока ребенок выполняет определенное движение); использовать звуковые и зрительные ориентиры; использовать сюрпризы-задания: например, играть будет тот, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой, выполнить ведение мяча до ориентира не потеряв мяча и др. задания.

### **2. Объяснение правил.**

Предварительное объяснение правил игры происходит с учетом возрастных психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра любима детьми, то название игры ребенок не называет, а дает возможность отгадать детям (при этом ребенок проявивший инициативу наводит детей на правильный ответ), вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила игры. Если игра сложная, то рекомендуется вовлекаться педагогу, воспитателю лучше сначала объяснить главное, а затем ребенок дополняет детали. Правила знакомой игры полностью напоминает ребенок проявивший инициативу.

### **3. Распределение ролей.**

Роли определяют поведение детей в игре. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение (тех детей кто сегодня сделал хорошие дела, не получал замечания, помощникам). Существует несколько способов выбора водящего: с помощью считалки; при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; с помощью загадок; Все

названные приемы используются, как правило, в начале игры. Или предоставляется детям самостоятельно выбрать себе роль.

#### **4. Руководство игрой.**

Инструктор руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число игроков. Делает замечания нарушителю правил, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, помогает сменить водящих. Поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Замечания о неправильном выполнении правил отрицательно сказываются на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

#### **5. Подведение итога.**

При подведении итога игры ребенок отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, соблюдал правила. Называет тех, кто нарушал правила. Все вместе дети могут анализировать, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме (привлечение игрушек, образ сказочного героя, награждение, сюрпризные моменты, награждение). К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей (выслушивать мнение всех детей), это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры.

Отставание в развитии проявления инициативы у дошкольников, во многом является следствием неправильной организации деятельности детей. Ошибок воспитания: излишняя регламентация деятельности, постоянный контроль и опека, преобладание прямых приемов руководства действиями детей. Обучение действиям путем прямого подражания показу взрослого. И наоборот, развитие идет успешно, когда взрослый активно побуждает детей к проявлению инициативы, учит их самостоятельному планированию предстоящей работы, развивает умение рассказывать о предстоящей двигательной деятельности, выделять ее цель, результат.

### **Поддержка двигательной инициативы в физкультурных развлечениях, праздниках**

#### **1. Выбор способов решения**

- пригласить сказочного героя (клоуна)
- изготовить подарки
- продумать поздравление

#### **2. Двигательное действие для решения ситуации**

- Выбор подвижных, музыкальных игр, эстафет,
- выбор музыки

### 3. Подведение итогов - оценка организации праздника

#### **Главные принципы по развитию самостоятельности и инициативности.**

1. Заботиться о том, чтобы ребенок обнаружил досадные последствия того, что он однажды поленился сделать (некоторые дети уже самостоятельно прокручивают обруч в течение длительного времени, а у тебя обруч сразу же падает, это потому, что во время физкультурной паузы ты бездействовал и наблюдал за более активными детьми).

Проявлять восхищение теми детьми, у которых уже получаются упражнения более сложные. Устроить им фото сессию для спортивного журнала или наградить детей интересными сюрпризами за их спортивные достижения. В дальнейшем это будет мотивировать ребенка чаще проявлять инициативу в выполнении тех или иных двигательных действиях, главное, понимание, чтобы что-то получилось нужно трудиться.

2. Требуя от ребенка самостоятельности, руководствоваться принципом целесообразности:

Не стоит просить складывать спортивный инвентарь на место, если ребенок планирует вновь вернуться к манипуляции с данным предметом позже. Дошкольники занимаются одним делом в течение 15-20 минут, и если они будут производить уборку после каждого такого промежутка, то просто устанут и потеряют интерес к двигательной деятельности, будучи озабоченными, не столько самим действием, сколько уборкой после игры. Лучше попросить разложить все по своим местам после окончания спортивной игры, чтобы не споткнуться об предметы и навести порядок, будет более понятна ребенку.

3. Объем и содержание обязанностей стараться формулировать максимально конкретно: «После двигательной паузы необходимо убрать все спортивные предметы по местам, чтобы был порядок».

4. Объяснять ребенку смысл и конечную цель выполняемых им действий.

Утверждения, что «у всех получается, а у тебя нет» или «дети будут смеяться, если увидят, что у тебя не получается» – плохие аргументы. Ребенок не обратит внимания на эти слова, считая, что может и потерпеть чужие насмешки своей лени. Лучше рассказать о том, сколько интересных упражнений или двигательных действий можно сделать самостоятельно с тем или иным спортивным предметом, не дожидаясь помощи - как клоун в цирке прокрутить обруч на руке, пальце, шее или как настоящий баскетболист ведет и бросает мяч, футболист забивает гол и т.д.

Если ребенок ленится и отказывается проявить инициативу и двигательную активность, можно попросить его рассказать или показать, какие спортивные предметы, двигательные действия или подвижная игра

ему нравятся. Эта просьба побудит ребенка к двигательной активности. Можно пригласить детей, и попросить показать это упражнение остальным детям. Затем устроить соревнование на лучшее выполнение этого упражнения, и предложить автору упражнения определить победителя и произвести награждение

Для полноценного развития ребенку-дошкольнику необходима самостоятельная, спонтанная игра, возникающая и развивающаяся по его собственной инициативе. Эта игра представляет собой ведущую деятельность ребенка. Игра как педагогическая форма (организованная воспитателем игра) способствует решению образовательных и воспитательных задач, но в отрыве от самостоятельной игры она не может обеспечить развитие: использование игры только как средства реализации Программы приведет к тому, что у детей не будут сформированы необходимые целевые ориентиры, такой ребенок, несмотря на активную работу с ним, окажется фактически не готовым к дальнейшему обучению в школе.

Разумеется, требования ФГОС не могут идти в противоречии с законами развития ребенка-дошкольника.

Развитие и поддержка двигательной инициативы формируют пылкий ум ребенка, заряжает его весельем, радостью, формирует стремление быть здоровым и крепким, готовым к решению сложных задач. В поддержке инициативы в двигательной деятельности детей важное место отводится эмоционально-образной методике руководства воспитателя. Расширяя двигательный опыт детей, воздействуя образным словом на воображение, воспитатель стимулирует и направляет инициативу в двигательной деятельности каждого ребенка.

## **2.5. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

[8bcf2ca75d716d33ae0e94b1310546c7.pdf \(tvoysadik.ru\)](https://tvoysadik.ru/8bcf2ca75d716d33ae0e94b1310546c7.pdf)

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают

потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

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

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

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого- педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровья и сохранения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое). Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиа репортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

## **2.6. НАПРАВЛЕНИЯ И ЗАДАЧИ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ НА УРОВНЕ ДОО. (при наличии рекомендации ПМПк).**

Мы живём в эпоху перемен. Новые изменения в системе дошкольного образования повлекло принятие федерального образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО, который определяет, какой должна быть программа дошкольного образовательного учреждения, какие условия нужны для ее реализации. В соответствии с ФГОС ДО педагогический коллектив каждого ДОУ создает свою модель педагогического процесса, выбирая основную образовательную программу, парциальные программы, технологии, формы, методы и

приемы работы с дошкольниками. Модель коррекционно-развивающей деятельности в ДООУ представляет собой целостную систему. Цель состоит в организации образовательной деятельности дошкольного образовательного учреждения как системы, включающей диагностический, профилактический и коррекционно-развивающий аспекты, обеспечивающие высокий, надёжный уровень речевого и интеллектуального развития дошкольника. Создание целостной коррекционно-развивающей системы для детей с особенностями в развитии – сложная задача, требующая привлечения различных специалистов. Для осуществления квалифицированной коррекции нарушений запущен механизм программы для детей с ОВЗ. А это означает, что в основной общеобразовательной программе дошкольного образования ДООУ, разработанной на основе ФГОС ДО, заложены все специфические особенности обучения и развития детей с ОВЗ: варьирование сроков усвоения материалов, система коррекционной работы, специальные подходы, методы и приемы, направленные на освоение ООП, особые условия реализации. В условиях детского сада коррекционная работа будет эффективной только в том случае, если она осуществляется в комплексе, включающем педагогическую и психологическую коррекцию, а также медицинское сопровождение воспитанников.

Целью коррекционной работы в группах для детей с ограниченными возможностями здоровья является – обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии и оказания помощи детям в освоении образовательной программы.

**Программа коррекционной работы содержит:**

- перечень, содержание и план реализации индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей детей с ОВЗ, их интеграцию в ДООУ и освоение ими основной образовательной программы;
- систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения детей с ОВЗ в условиях образовательного процесса, включающего психолого-медико-педагогическое обследование детей с целью выявления их особых образовательных потребностей, мониторинг динамики развития детей, их успешности в освоении программы, корректировку коррекционных мероприятий;
- описание специальных условий обучения и воспитания детей с ОВЗ, использование адаптированной образовательной программы и методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий;
- механизм взаимодействия в разработке и реализации коррекционных мероприятий со специалистами ДООУ, которые должны обеспечивать единство коррекционно – развивающей работы в ДООУ;

- планируемые результаты коррекционной работы.

### **Содержание коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

*Ставим ссылки на программу логопеда и психолога ДОУ, которые заниматься коррекционной деятельностью.*

Рабочая программа учителя логопеда МБДОУ

<https://douolenenok.yanao.ru/documents/active/283024/>

(Приложение № 2. Содержание коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья)

## **2.7. ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.**

<https://douolenenok.yanao.ru/documents/active/284741/>

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации рабочей Программы инструктора по физической культуре**

<https://douolenenok.yanao.ru/documents/active/284140/>

#### **3.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

<https://douolenenok.yanao.ru/documents/active/284140/>

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно- насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

### 3.3. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ И СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Материально-техническое обеспечение программы Спортивный и тренажерный зал, кабинет педагога и снарядная комната				
1.6.1.	<i>Раздевальные</i>			
1.6.1.1.	Система сушки вещей обучающихся	шт.	1	+ -
1.6.1.2.	Система хранения вещей, обучающихся со скамьей в комплекте	шт.	1	+ -
1.6.2.	<i>Универсальный спортивный зал</i>			
1.6.2.1	Аппаратно-программный комплекс для определения предрасположенности к занятиям видами спорта (АПК) <sup>1</sup>	шт.	1	+ -
1.6.2.2.	Балансиры разного типа	шт.	4	++
1.6.2.3.	Брусья навесные для гимнастической стенки	шт.	1	
1.6.2.4.	Воланы для игры в бадминтон	шт.	4	+ -
1.6.2.5.	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2 ворот с сетками)	шт.	1	++
1.6.2.6.	Гимнастическая палка пластмассовая	шт.	По количеству детей в группе	++
1.6.2.7.	Гимнастическая стенка	шт.	2	++
1.6.2.8.	Гимнастический коврик	шт.	По количеству детей в группе	++
1.6.2.9.	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки,	шт.	1	++
1.6.2.10.	Дорожка гимнастическая	шт.	1	+ -

1.6.2.11.	Дорожка для прыжков в длину	шт.	1	+ -
1.6.2.12.	Доска гладкая с зацепами	шт.	1	++
1.6.2.13.	Доска наклонная	шт.	1	++
1.6.2.14.	Доска с ребристой поверхностью	шт.	1	++
1.6.2.15.	Дуга большая	шт.	2	++
1.6.2.16.	Дуга малая	шт.	2	++
1.6.2.17.	Дуги для подлезания	шт.	10	++
1.6.2.18.	Жилетка игровая	шт.	20	+ -
1.6.2.19.	Защитная сетка на окна	шт.	по кол- ву окон	++
1.6.2.20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	шт.	1	++
1.6.2.21.	Канат для перетягивания	шт.	2	++
1.6.2.22.	Канат подвесной для лазания	шт.	2	++
1.6.2.23.	Клюшки	шт.	15	+ -
1.6.2.24.	Коврик массажный	шт.	12	+ -
1.6.2.26.	Кольцеброс	шт.	2	++
1.6.2.27.	Кольцо баскетбольное	шт.	2	++
1.6.2.28.	Кольцо мягкое	шт.	10	++
1.6.2.29.	Кольцо плоское	шт.	10	++
1.6.2.30.	Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр	шт.	1	++
1.6.2.31.	Комплект гантелей	шт.	10	++
1.6.2.33.	Комплект оборудования для соревнований и спартакиад	шт.	1	++
1.6.2.34.	Консоль пристенная для канатов и шестов	шт.	1	+ -
1.6.2.35.	Конус с втулкой, палкой и флажком	шт.	10	++
1.6.2.36.	Корзинка для мячей	шт.	4	++
1.6.2.37.	Лабиринт составной из нескольких секций	шт.	1	
1.6.2.38.	Лента гимнастическая	шт.	По кол- ву детей в группе	+ -
1.6.2.41.	Мат гимнастический (стандартный)	шт.	2	++
1.6.2.42.	Мат гимнастический прямой	шт.	2	++
1.6.2.43.	Мат гимнастический складной	шт.	2	++
1.6.2.44.	Мат с разметками	шт.	4	++
1.6.2.46.	Мяч баскетбольный	шт.	2	++
1.6.2.47.	Мяч гимнастический	шт.	4	++
1.6.2.48.	Мяч для метания	шт.	20	+ -
1.6.2.50.	Мяч набивной (0,5 кг)	шт.	4	++
1.6.2.53.	Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)	шт.	4	+ -
1.6.2.54.	Мяч футбольный	шт.	2	++
1.6.2.55.	Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5 шт.)	шт.	6	++

1.6.2.56.	Набор разноцветных кеглей с битой	шт.	2	++
1.6.2.57.	Набор спортивных принадлежностей – кольцо малое (10–12 см), лента короткая (50–60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	шт.	6	++
1.6.2.59.	Насос для накачивания мячей	шт.	1	++
1.6.2.60.	Настенная лесенка (шведская стенка)	шт.	4	++
1.6.2.61.	Обруч (малого диаметра)	шт.	20	++
1.6.2.62.	Обруч (среднего диаметра)	шт.	20	++
1.6.2.63.	Палка гимнастическая деревянная	шт.	По количеству детей в группе	++
1.6.2.64.	Палочка эстафетная	шт.	4	++
1.6.2.68.	Прыгающий мяч с ручкой	шт.	2	++
1.6.2.69.	Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	шт.	15	+-
1.6.2.71.	Свисток	шт.	1	+-
1.6.2.72.	Секундомер	шт.	1	+-
1.6.2.74.	Серсо (комплект для игры)	шт.	2	++
1.6.2.75.	Система для перевозки и хранения мячей	шт.	1	
1.6.2.76.	Скакалка (взрослая)	шт.	2	++
1.6.2.77.	Скакалка детская	шт.	По количеству детей в группе	++
1.6.2.78.	Скамейка гимнастическая универсальная	шт.	6	++
1.6.2.79.	Стеллаж для инвентаря	шт.	1	++
1.6.2.80.	Степ платформа	шт.	15	
1.6.2.81.	Стойка баскетбольная с сеткой (комплект)	шт.	2	++
1.6.2.82.	Стойка для гимнастических палок	шт.	1	++
1.6.2.83.	Стойки для прыжков в высоту (комплект)	шт.	2	++
1.6.2.84.	Султанчики для упражнений	шт.	50	+-
1.6.2.89.	Ферма для щита баскетбольного	шт.	1	++
1.6.2.90.	Фишки конусы	шт.	10	++

1.6.2.91.	Флажки разноцветные (атласные)	шт.	50	++
1.6.2.92.	Шайбы	шт.	15	+-
1.6.2.93.	Щит баскетбольный	шт.	1	++
1.6.2.94.	Щит для метания в цель навесной	шт.	2	++
1.6.3.	<i>Дополнительное и вариативное оборудование для подвижных игр и спортивных мероприятий</i>			
1.6.3.3.	Музыкальный центр	шт.	1	++
1.6.3.4.	Набор для подвижных игр (в сумке)	шт.	1	+-
1.6.4.	<i>Кабинет педагога /воспитателя физической культуры</i>			
1.6.4.1.	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная	шт.	1	++

1.6.4.2.	Компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение)	шт.	1	++
1.6.4.3.	Кресло педагога	шт.	1	++
1.6.4.4.	Многофункциональное устройство/принтер	шт.	1	++
1.6.4.5.	Стол педагога	шт.	1	++
1.6.4.6.	Шкаф для одежды	шт.	1	++
<i>1.6.5.</i>	<i>Снарядная</i>			
1.6.5.1.	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом № 822н)	шт.	1	++
1.6.5.2.	Грабли для песка	шт.	1	++
1.6.5.5.	Набор для игры в шахматы	шт.	4	++
1.6.5.6.	Набор для игры в шашки	шт.	4	++
1.6.5.8.	Рулетка	шт.	2	+-
1.6.5.9.	Сетки защитные на окнах и осветительных приборах	По количеству приборов и окон		++
1.6.5.10.	Стеллаж для инвентаря	шт.	1	++
1.6.5.12.	Флажки для разметки лыжной трассы	шт.	20	
1.6.5.13.	Часы с пульсометром и шагомером	шт.	2	+-
<i>1.7.3.</i>	<i>Кабинет инструктора/воспитателя физической культуры (бассейн)</i>			
1.7.3.1.	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная	шт.	1	++
1.7.3.2.	Компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение)	шт.	1	++
1.7.3.3.	Кресло педагога	шт.	1	++
1.7.3.4.	Многофункциональное устройство/Принтер	шт.	1	++
1.7.3.5.	Стол педагога	шт.	1	++
1.7.3.6.	Шкаф для одежды	шт.	1	++
<i>1.7.4.</i>	<i>Снарядная</i>			
1.7.4.1.	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом № 822н)	шт.	1	++
1.7.4.2.	Стеллаж для инвентаря	шт.	1	++
1.7.4.3.	Часы с пульсометром и шагомером	шт.	1	+-

### 3.4. ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в

средней группе.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.

- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.

- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.

### 3.5. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ :

<https://douolenenok.yanao.ru/documents/active/284140/>

### 3.6. Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

<https://douolenenok.yanao.ru/documents/active/266337/>

#### Сетка занятий

<https://douolenenok.yanao.ru/documents/active/266337/>

### 3.7. Федеральный календарный план воспитательной работы

Содержания событий, мероприятий	Участник и дошкольных групп	Сроки подготовки	Ответственные лица
✓ 1 сентября: День знаний!	Младшие, средние, старшие возрастные группы	<b>Сентябрь</b>	Специалисты воспитатели родители
✓ 13 октября: День отца, «особенности национального отцовства»	средние, старшие возрастные группы	<b>Октябрь</b>	Специалисты Воспитатели, Родители
✓ 25 Октября: Открытые занятия для родителей «День открытых дверей»	старшие возраста		Специалисты, Воспитатели, Родители

<p>✓ 8 ноября: Знакомство с Снеговиком.</p> <p>✓ 17 ноября: Игры народов севера, посвященных Дню района.</p> <p>✓ 18 ноября: Поход в Коми избу</p>	<p>Младшие, возрастные группы</p> <p>Старший, средний дошкольный возраст</p> <p>Старший дошкольный возраст</p>	<p><b>Ноябрь</b></p>	<p>Специалисты Воспитатели, Родители</p> <p>Воспитатели, специалисты</p>
<p>✓ С 22 по 27 декабря: Новогодние утренники</p>	<p>Младшие, средние, старшие возрастные группы</p>	<p><b>Декабрь</b></p>	<p>Специалисты Воспитатели, Родители</p>
<p>✓ 25 января: Знакомство с зимними видами спорта (эстафеты)</p> <p>✓ С 22 по 27 января: (неделя здоровья) для детей и родителей</p>	<p>Старшие возрастные группы, дети, родители</p>	<p><b>Январь</b></p>	<p>Специалисты Воспитатели, Родители</p>
<p>✓ 23 февраля: День защитника Отечества</p>	<p>Младшие, средние, старшие возрастные группы</p>	<p><b>Февраль</b></p>	<p>Специалисты Воспитатели, Родители</p>
<p>✓ 8 марта: Международный женский день</p> <p>✓ 28 марта: Профилактическая акция (ВНИМАНИЕ ДЕТИ)</p>	<p>Старшие, средние возрастные группы</p> <p>Старшие возрастные группы</p>	<p><b>Март</b></p>	<p>Специалисты, воспитатели, родители</p> <p>Специалисты Воспитатели, Сотрудник ГИБДД</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 7 апреля: Будь здоров «Всемирный день здоровья»</li> <li>✓ 11 апреля: Сдача норм ГТО (подготовительная группа)</li> <li>✓ 12 апреля: День космонавтики «Космические старты»</li> </ul>	Младшие, средние, старшие возрастные группы	<b>Апрель</b>	Специалисты Воспитатели, Родители
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 мая: Праздник Весны и Труда</li> <li>✓ 5 мая: Военизированная эстафета</li> </ul>	старшие возрастные группы	<b>Май</b>	Специалисты Воспитатели,
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 июня: Международный день защиты детей</li> <li>✓ 12 июня: День России</li> </ul>	Средний, старший дошкольный возраст	Июнь	Специалисты, воспитатели
✓		Июль	
		Август	