

Российская Федерация  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«ДЕТСКИЙ САД №2 «РЯБИНКА»  
(МАДОУ «ДС №2 «РЯБИНКА»)

---

Индекс 628684, Ханты-Мансийский  
автономный округ – Югра, город Мегион,  
улица Заречная, дом 19/4  
Тел. 8(34643)3-01-32

ИНН 8605014733  
КПП 860501001  
р/с 03234643718730008700  
ОГРН 1028601357113  
E – mail: dou\_ryabinka@mail.ru

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
(протокол от 25.08.2023 №1)

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ «ДС №2 «Рябинка»  
(приказ от 25.08.2023 №460-о)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 4 ЛЕТ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №2 «РЯБИНКА»

- на основе ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный номер 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955).
- на основе ФОП ДО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.22.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован 28.12.2022 №71847)

Разработчик:

- Инструктор по физической культуре  
Авакова Юлия Анатольевна

2023-2024 учебный год

## Содержание

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель и задачи реализации Программы.....	3
1.2. Сроки реализации. Принципы подходы к формированию программы.....	3
1.3. Целевые ориентиры.....	3
1.4. Возрастные, психологические и индивидуальные особенности.....	5
1.5. Интеграция образовательных областей по ФОП ДО.....	6
1.6. Планируемые результаты освоения программы.....	8
1.7. Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых итоговых результатов.....	9
1.8. Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения ООП ДО.....	12
1.9. Часть, формируемая участниками образовательных отношений по выбранному направлению.....	13
Перечень программ и оценочных материалов (педагогическая диагностика индивидуального развития детей), с указанием методов и источников диагностики, ее авторов	

### II Содержательный раздел

2.1. Обязательная часть. Образовательная область «Физическое развитие» .....	21
Часть, формируемая участниками образовательных отношений по выбранному направлению	
2.2. Формирование здорового образа жизни.....	25
2.3. Примерный перечень подвижных игр .....	29
2.4. Описание вариативных форм, методов, способов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов .....	29
2.5. Образовательные технологии.....	29
2.6. Особенности образовательной деятельности и разных видов культурных практик.....	31
2.7. Эффективные формы поддержки детской инициативы и традиции.....	34
2.8. Основные формы взаимодействия с семьей .....	34
2.9. Формы взаимодействия с семьями воспитанников.....	35
2.10. Описание деятельности по психолого-педагогическому сопровождению детей различных категорий целевых групп (в соответствии с ФОП ДО) с использованием специальных методик, программ, материалов, соответствующих потребностям в особенности развития детей, возможностям коллектива.....	37
2.11. Рабочая программа воспитания по направлению деятельности.....	39

### III. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	39
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	40

3.3. Перечень литературы.....	42
3.4. Кадровые условия.....	44
3.5. Организация двигательного режима.....	44
3.6. Годовой календарный учебный график.....	45
3.7. Расписание занятий.....	46
3.8. Культурно - досуговые мероприятия.....	46
3.9. Календарный план воспитательной работы инструктора по ФК.....	47
3.11. Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.....	51

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1. Пояснительная записка

- Рабочая программа, как компонент образовательной программы «ДС № 2 «Рябинка», разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, ФГОС ДО и Сан-ПиН 2.4.3648-20 и Сан-ПиН 1.2.3685-21.
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС ДО, утвержденного приказом Минобрнауки от 17.10.2013 № 1155 (далее — ФГОС ДО);
- Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 25.11.2022 № 1028 (далее — ФОП ДО);
- приказа Минпросвещения от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей. Три взаимосвязанные линии развития ребенка – линия чувств, линия познания, линия творчества – пронизывают все разделы программы, передовая ей целостность и единую направленность.

Программа направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Предусмотрена такая организация воспитательно-образовательного процесса, чтобы каждый ребенок мог проявить свои качества, способности, предпочтения получить удовольствие от совместной познавательной, творческой, игровой деятельности с детьми и педагогами.

Девиз программы - «Чувствовать-Познавать-Творить» - отражается в содержании каждого дня пребывания ребенка в детском саду, открывая ему радость общения, познания, роста собственных возможностей и самостоятельности.

Рабочая программа разработана с учетом основной Федеральной образовательной программой дошкольного образования

### 1.1 Цель и задачи реализации Программы.

Программа реализует **цели**, определенные ФОП ДО:

Цель программы — разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

**Задачами** развития и воспитания детей являются:

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями,
- активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;

- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

### **1.2. Сроки реализации. Принципы подходы к формированию программы**

Сроки реализации с 1.09.2023 по 31.05.2024 г.

Федеральная программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

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

### **1.3. Целевые ориентиры.**

**Целевые ориентиры** программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Программа ориентирована на:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей и способностей детей;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

#### **1.4. Возрастные, психологические и индивидуальные особенности.**

##### **Младший дошкольный возраст (с трех до четырех лет).**

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (*далее — ВОЗ*), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

*Развитие моторики и становление двигательной активности.* Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Малыши часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук.

Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазанье по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазанье. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже

способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11-12,5 тыс. движений). На занятиях по физической культуре показатели двигательной активности детей 3-4 лет колеблются от 850 до 1370 движений, в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

### **1.5. Интеграция образовательных областей по ФОП ДО**

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

*1) Социально-коммуникативное развитие в сфере социальных отношений:*

- развивать эмоциональную отзывчивость, способность откликаться на ярко выраженные эмоции сверстников и взрослых, различать и понимать отдельные эмоциональные проявления, учить правильно их называть;
- обогащать представление детей о действиях, в которых проявляются добрые отношения и забота о членах семьи, близком окружении;
- оказывать помощь в освоении способов взаимодействия со сверстниками в игре, повседневном общении и бытовой деятельности;
- приучать детей к выполнению элементарных правил культуры поведения в ДОО;

*в области формирования основ гражданской ответственности и патриотизма:*

- обогащать представление детей о малой родине и поддерживать их отражение в различных видах деятельности;
- в сфере трудового воспитания:*
- развивать интерес к труду взрослых в ДООУ и в семье, формировать представление о конкретных видах хозяйственно-бытового труда, направленных на заботу о детях;
- воспитывать бережное отношение к предметам и игрушкам, как результатам труда взрослых;
- приобщать детей к самообслуживанию (одевание, раздевание, умывание), развивать самостоятельность, уверенность.

*В области формирования основ безопасного поведения:*

- Развивать интерес к правилам безопасного поведения;
- Обогащать представление о правилах безопасного поведения в быту, безопасного использования бытовых предметов и гаджетов, исключая практическое использование электронных средств обучения.

*2) Познавательное развитие:*

- Формировать представление детей о сенсорных эталонах цвета и формы, их использование в самостоятельной деятельности;

- Развивать умение непосредственно попарного сравнения предметов по форме, величине и количеству, определяя их соотношение между собой;
- Помогать осваивать чувственные способы ориентировки в пространстве и времени;
- Развивать исследовательские умения;
- Обогащать представления ребенка о себе, окружающих людях, эмоционально положительного отношения к членам семьи к другим взрослым и сверстникам;
- Конкретизировать представление детей об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях, накапливать эмоциональный опыт участия в праздниках;
- Расширять представления детей о многообразии и особенностях растений, животных ближайшего окружения, их существенных отличительных признаках, неживой природе, и явлениях природы и деятельности человека в природе в разные сезоны года, знакомить с правилами поведения по отношению к живым объектам природы;
- Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

### *3) Речевое развитие:*

Закреплять у детей умение различать и называть предметы, части предметов, качество предметов, сходные по назначению предметы, понимать обобщающие слова.

### *4) Художественно-эстетическое развитие:*

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

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

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

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
  - ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
  - ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребенок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

- ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами ("можно", "нельзя"), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребенок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- ребенок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3 - 4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;
- ребенок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;
- ребенок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;
- ребенок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;
- ребенок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;
- ребенок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;
- ребенок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;
- ребенок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;
- ребенок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;
- ребенок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим ее анализом;

- ребенок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;
  - ребенок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;
- ребенок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рас сказов, передает интонацию и мимические движения.

### **1.7. Диагностика. Мониторинг достижения детьми планируемых итоговых результатов**

Диагностическая деятельность является начальным этапом педагогического проектирования, позволяя определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса.

Порядок осуществления индивидуального учета результатов освоения обучающимися образовательных программ (далее – педагогический мониторинг) представляет собой систему организации сбора, обработки, хранения и использования информации об организации воспитательно-образовательной, физкультурно-оздоровительной работы с детьми или отдельных ее направлений, а также об удовлетворении образовательных потребностей родителей (законных представителей) воспитанников.

Педагогический мониторинг – это постоянное целевое направление, систематическое отслеживание качества воспитательно-образовательного процесса, диагностика его состояния на базе систематизации существующих источников информации, а также специально организованных исследований и измерений.

Педагогический мониторинг обеспечивает эффективность воспитательно-образовательного процесса, позволяет судить о состоянии объекта или процесса в любой момент времени.

**Цель педагогического мониторинга** – определение степени освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса, организуемого в Учреждении на развитие детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического мониторинга решаются следующие **задачи**:

- организация наблюдений и измерений, получение достоверной и объективной информации об условиях, организации, содержании и результатах деятельности в Учреждении;
- систематизация информации, повышение ее оперативности и доступности;
- создание механизмов педагогических мониторинговых исследований на всех уровнях;
- совершенствование технологий информационно-аналитической деятельности;
- координации деятельности всех субъектов образовательного процесса в Учреждении;
- своевременное выявление изменений в функционировании Учреждения и вызвавших их факторов;
- обеспечение администрации Учреждения, родителей и заинтересованных лиц общественно значимой информацией, получаемой при осуществлении мониторинга;
- оценивание степени продвижения воспитанников в Программе;
- выявление индивидуальных возможностей каждого ребенка;

-разработка при необходимости индивидуального маршрута образовательной работы для максимального развития детской личности.

#### **Этапы мониторинга:**

1. Определение объекта и цели мониторинга, формулирование эталона, определение критериев и показателей, диагностических методов.
2. Практический сбор информации об объекте мониторинга.
3. Обработка и анализ полученной, а также уже имеющейся информации из существующих источников.
4. Интерпретация и комплексная оценка объекта на основе полученной информации, прогноз развития объекта.
5. Принятие управленческого решения об изменении деятельности.

#### **Функции педагогического мониторинга:**

Информационная:

-возможность получать обратную связь (выяснить результат образовательного процесса, получить сведения о стоянии объекта);

-возможность получать информацию об управлении субъектов; возможность анализа эффективности воспитания, образования и развития ребенка;

-возможность выявлять проблемы, отклонения.

#### **Объектами мониторинга могут быть:**

-воспитанник;

-группа;

-любые структурные элементы воспитательно-образовательного процесса и педагогическое, психологическое и методическое сопровождение.

Показатели педагогического мониторингового исследования определяются педагогическим коллективом в соответствии с его целями и задачами, программными требованиями.

**Организация мониторинга.** Мониторинг за образовательной деятельностью и детским развитием в Учреждении осуществляется в течение времени пребывания ребенка в Учреждении, определенным Уставом (с 7.00. до 19.00, исключая время, отведенное на сон). Это – деятельность в утренние часы, подготовка и организация всех режимных моментов, вечернее время.

Периодичность Мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений воспитанников Учреждения, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход педагогического процесса.

Периодичность организации системы Мониторинга включает первичные (в начале учебного года), и итоговые (в конце учебного года) диагностические измерения:

-во время проведения основной первичной педагогической диагностики выявляются стартовые условия (исходный уровень развития), определяются достижения ребенка к этому времени, а также проблемы развития, для решения которых требуется помощь педагогов, определяются проблемные сферы, мешающие личностному развитию ребенка, а также выделяются его достижения и индивидуальные проявления, требующие педагогической поддержки, определяются задачи работы и проектируется образовательный маршрут ребенка на год;

-во время проведения основной итоговой педагогической диагностики оценивается степень решения сотрудниками Учреждения поставленных задач, и определяются перспективы дальнейшего проектирования педагогического процесса с учетом новых задач развития ребенка.

Методологической основой мониторинга и критериями оценки качества образовательных достижений воспитанников являются:

-уровни развития детей в соответствии с Программой;

-для выявления уровней освоения программы используется комплекс диагностических заданий (инструментарий) Программы, которые максимально учитывают особенности и возможности детей, обеспечивают адекватное понимание ими содержания, опираются на имеющийся у дошкольников реальный опыт;

-результаты мониторинга предоставляются инструктором по физической культуре заместителю заведующего. В конце года проводится сравнительный анализ усвоения детьми программных требований и на основе того анализа определяются перспективы деятельности Учреждения на следующий учебный год.

Мониторинг усвоения детьми программных требований, проводимый воспитателями оценивается трехуровневой оценкой:

3 балла соответствует высокому уровню (оптимальный уровень),

2 балла соответствует среднему уровню (допустимый уровень).

### 1.8. Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения ООП ДО

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране – России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно– нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья – занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе,

		нравственные Демонстрирующий Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.	и потребность в	волевые двигательной	качества. деятельности.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.			
Эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.			

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

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально–ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

### 1.9. Часть, формируемая участниками образовательных отношений по выбранному направлению

**Перечень программ и оценочных материалов (педагогическая диагностика индивидуального развития детей), с указанием методов и источников диагностики, ее авторов**

#### **ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

**Измерение длины тела.** Длина тела измеряется <верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали.

**Измерение массы тела.** Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

**Измерение окружности грудной клетки.** Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах. (Данные тесты предложены Л.И. Абросимовой)

**Ориентировочные показатели**  
**физической подготовленности детей 3-7 лет**

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0

8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

### **Использование диагностических тестов.**

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь — май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

### **Тесты по определению скоростно – силовых качеств.**

### ***Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.***

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### **Прыжок в длину с места**

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### **Метание мягкого мяча на дальность.**

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы , одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### **Тесты по определению быстроты.**

#### **Бег на дистанцию 10 метров схода**

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

### **Бег на дистанцию 30 метров**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5—7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3—5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### **Челночный бег 3X 10 метров**

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### **Тесты по определению ловкости.**

#### **Бег зигзагом**

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

## **Прыжки через скакалку**

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

## **Тесты по определению гибкости.**

### ***Наклон туловища вперед.***

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

## **Тесты по определению выносливости.**

### ***Бег на дистанцию 90,120, 150 метров. (в зависимости от возраста детей)***

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; 6 лет - дистанция 120 м; 7 лет - дистанция 150 м.

## **Тесты по определению силовой выносливости.**

### **Подъем туловища в сед (за 30 секунд)**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество

подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

#### **Поднимание ног в положении лежа на спине.**

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

(Данные тесты предложены Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой)

#### **Тест по определению показателей психофизических качеств**

Диагностика психофизических качеств предполагает 3-х бальную систему оценку, где:

3- высший бал

2- средний

1-низкий

Для оценки показателей психофизических качеств в % (по 3-х бальной системе) в каждой возрастной группе я предлагаю воспользоваться следующей формулой:

$$V1*100: V2=\%$$

где V1 – сумма средних показателей среди детей

V2 – количество детей по списку

Например: на первое полугодие

Количество детей по списку 23.

Средний показатель высокого балла 11, среднего 12, низкого 0.

$$11*100:23= 47\% \text{ высокого балла}$$

$$12*100:23=53\% \text{ среднего балла}$$

$$0\% \text{ низкого балла}$$

Также высчитаем показатели на второе полугодие, например:

Количество детей по списку 23.

Средний показатель высокого балла 17, среднего 6, низкого 0.

17\*100:23=74% высокого балла

6\*100:23=26% среднего балла

0% низкого балла

Для выявления показателей прироста в каждой возрастной группе необходимо из показателя за второе полугодие вычесть показатель за первое полугодие и получим прирост в %. Например:

74-47= 27 % прироста высшего балла

53-26=27% уменьшение среднего балла

Протокол обследования основных движений  
Группа общеразвивающей направленности  
для детей от 3 до 4 лет

№	Фамилия, имя ребенка	Бросок набивного мяча	Прыжок в длину с места	Наклон тул. вперед из п. стоя	Бег на дистанцию 10м. с хода	Челночный бег 3*10м.	Подъем тул. в сед	Подъем ног в п. лежа на спине	Оценка в баллах
1									

Диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей (Образовательная область «Физическое развитие»)

Возрастная группа \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

№	Разделы	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		Физическая культура				Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение)	
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), знает об их роли в организме и о том, как их беречь и	Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого, строиться в	Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом	Развита самостоятельность, активность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места		Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает и ловит мяч двумя

			ухаживать за ними	колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях		Умеет соблюдать элементарные правила в подвижных играх, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве		руками одновременно	
	ФИО ребенка								
1									
2									
3									
<b>Всего детей:</b>									
высокий уровень									
средний уровень									
низкий уровень									
<b>Всего %</b>									
высокий уровень									
средний уровень									
низкий уровень									
<b>Итоговый показатель по группе (среднее значение)</b>									

**Уровневые показатели:** Высокий уровень – 3 балла, Средний уровень – 2 балла, Низкий уровень – 1 балл.

## II Содержательный раздел

### 2.1. Образовательная область «Физическое развитие»

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

#### **Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.**

*Извлечение из ФОП ДО пункта 22.4 стр. 127*

##### **Задачи образовательной деятельности**

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

##### **Содержание образовательной деятельности Двигательная деятельность**

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом; выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Содержание образовательной области «ФР» представлено *тематическими блоками (направлениями)*:

- 1) «Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)»
- 2) «Подвижные игры»
- 3) «Спортивные упражнения»
- 4) «Формирование основ здорового образа жизни»
- 5) «Активный отдых»

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

### *Основные движения:*

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;
- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);
- упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### *Общеразвивающие упражнения:*

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### *Строевые упражнения:*

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.
- Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

#### **2. Подвижные игры:**

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

#### **3. Спортивные упражнения:**

- Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. *Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.*
- Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.
- Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.
- Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

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

#### **5. Активный отдых:**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

## Часть, формируемая участниками образовательных отношений по выбранному направлению

### 2.2. Формирование здорового образа жизни

**3 -4 года:** Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

#### Содержание работы по укреплению и сохранению здоровья детей и формированию здорового образа жизни

<b>Утренняя гимнастика</b>	Основная задача утренней гимнастики – перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переход к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы – дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем.
<b>Физкультурные занятия</b>	проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка
<b>Серия игровых занятий «Азбука здоровья».</b>	Внедряется система валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни. У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.
<b>Самомассаж.</b>	- это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. самомассаж проводится

	в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.
<b>Активный отдых</b>	<p>(физкультурный досуг, физкультурный праздник, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.</p> <p>На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.</p> <p>Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.</p>
<b>Динамические паузы</b>	проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	проводятся ежедневно на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
<b>Релаксация.</b>	Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

<b>Пальчиковая гимнастика</b>	проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
<b>Гимнастика для глаз</b>	проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.
<b>Дыхательная гимнастика</b>	проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом
<b>Бодрящая гимнастика</b>	проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей используется ребристая дорожка. Она прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

#### Содержание оздоровительно-профилактической работы:

Виды закаливания		Календарные сроки
Закаливание воздухом:	Утренний приём детей в детском саду на свежем воздухе	В теплое время года
	Прогулки, подвижные игры	круглый год
	Воздушные ванны с упражнениями	В теплое время года
	Сон с доступом свежего воздуха	круглый год
	Облегчённая одежда с учётом сезона	круглый год

	Солнечные ванны	Летний период
	Хождение босиком по травке, по песку, по дорожке	Летний период при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) , время процедур от 10 мин. и больше
	Хождение босиком в группе по ребристой доске, массажным коврикам	круглый год
	Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды.	круглый год
	Проветривание помещений	Ежедневно 4-5 раз не менее , чем по 10 - 15 минут
	Сон без маек	круглый год температура в спальном комнате должна быть не ниже +14 °С.
Закаливание водой	Умывание прохладной водой	круглый год Температура + 18 градусов
	Сезонное обливание ног водой	Летний период Ежедневно - начиная с t воды +28 – + 30, снижая каждые 3 дня на 1 градус , и доводят до +16
	Влажное обтирание	Летний период
	Игры с водой на прогулке	Летний период при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) , время процедур от 10 мин. и больше
Другие процедуры	Элементы самомассажа	круглый год
	Дыхательная гимнастика	круглый год
	Растирание сухой махровой рукавицей	круглый год

	Употребление лука, чеснока	Осенне-зимний период
	Точечный массаж	круглый год
	Витаминизация третьего блюда	круглый год

### 2.3 Примерный перечень подвижных игр

#### Игры с правилами: Подвижные игры:

«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнздышках», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

#### Спортивные упражнения:

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скольльзящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### 2.4. Описание вариативных форм, методов, способов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Одним из условий реализации программы является приобщение подрастающего поколения к истокам культуры народов той местности, на которой в данный момент проживают. В организованных видах деятельности дети знакомятся с характерными особенностями Крайнего Севера, узнают о жизни кочевого населения, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

### 2.5. Образовательные технологии

#### К числу современных образовательных технологий можно отнести:

- здоровьесберегающие технологии;

- технологии проектной деятельности;
- технология исследовательской деятельности;
- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- технология портфолио дошкольника и воспитателя;
- игровая технология;
- технология «ТРИЗ» и др.

### **1. Здоровьесберегающие технологии**

*Целью* здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

### **2. Технологии проектной деятельности**

*Цель:* Развитие и обогащение социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

Педагоги, активно использующие проектную технологию в воспитании и обучении дошкольников, единодушно отмечают, что организованная по ней жизнедеятельность в детском саду позволяет лучше узнать воспитанников, проникнуть во внутренний мир ребенка.

### **3. Технология исследовательской деятельности**

*Цель исследовательской деятельности в детском саду* - сформировать у дошкольников основные ключевые компетенции, способность к исследовательскому типу мышления.

### **4. Информационно-коммуникационные технологии**

Мир, в котором развивается современный ребенок, коренным образом отличается от мира, в котором выросли его родители. Это предъявляет качественно новые требования к дошкольному воспитанию как первому звену непрерывного образования: образования с использованием современных информационных технологий (компьютер, интерактивная доска, планшет и др.).

### **5. Личностно - ориентированная технология**

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов.

### **6. Технология портфолио дошкольника**

**Портфолио** — это копилка личных достижений ребенка в разнообразных видах деятельности, его успехов, положительных эмоций, возможность еще раз пережить приятные моменты своей жизни, это своеобразный маршрут развития ребенка.

### **7. Технология «Портфолио педагога»**

У каждого педагога должно быть досье успехов, в котором отражается все радостное, интересное и достойное из того, что происходит в жизни педагога. Таким досье может стать портфолио педагога.

Портфолио позволяет учитывать результаты, достигнутые педагогом в разнообразных видах деятельности (воспитательной, учебной, творческой, социальной, коммуникативной), и является альтернативной формой оценки профессионализма и результативности работы педагога.

## 8. Игровая технология

Строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно:

- игры и упражнения, формирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их;
- группы игр на обобщение предметов по определенным признакам;
- группы игр, в процессе которых у дошкольников развивается умение отличать реальные явления от нереальных;
- группы игр, воспитывающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др.

## 9. Технология «ТРИЗ»

ТРИЗ (теория решения изобретательских задач), которая создана ученым-изобретателем Т.С. Альтшуллером.

Воспитатель использует нетрадиционные формы работы, которые ставят ребенка в позицию думающего человека. Адаптированная к дошкольному возрасту ТРИЗ-технология позволит воспитывать и обучать ребенка под девизом «Творчество во всем!» Дошкольный возраст уникален, ибо как сформируется ребенок, такова будет и его жизнь, именно поэтому важно не упустить этот период для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка.

Целью использования данной технологии в детском саду является развитие, с одной стороны, таких качеств мышления, как гибкость, подвижность, системность, диалектичность; с другой – поисковой активности, стремления к новизне; речи и творческого воображения.

Основная задача использования ТРИЗ - технологии в дошкольном возрасте – это привить ребенку радость творческих открытий.

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

Виды образовательной деятельности	Особенности образовательной деятельности
Игровая деятельность	В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.
Коммуникативная деятельность	направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в старшем дошкольном возрасте).
Познавательная-исследовательская деятельность	включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира (мира взрослых и детей, деятельности людей, знакомство с семьей и взаимоотношениями людей, городом, страной и другими странами), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования), сенсорное и математическое развитие детей.

Восприятие художественной литературы и фольклора	организуется как процесс слушания детьми произведений художественной и познавательной литературы, направленный на развитие читательских интересов детей, развитие способности восприятия литературного текста и общения по поводу прочитанного.
Конструирование и изобразительная деятельность детей	представлена разными видами художественно-творческой (рисование, лепка, аппликация) деятельности. Художественно-творческая деятельность неразрывно связана со знакомством детей с изобразительным искусством, развитием способности художественного восприятия.
Музыкальная деятельность	организуется в процессе музыкальных занятий, которые проводятся музыкальным руководителем дошкольного учреждения в специально оборудованном помещении.
Двигательная деятельность	организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.
Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени	включает: наблюдения - в уголке природы; за деятельностью взрослых (сервировка стола к завтраку); индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.); создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости к взрослым и сверстникам; трудовые поручения (сервировка столов к завтраку, уход за комнатными растениями и пр.); беседы и разговоры с детьми по их интересам; рассматривание дидактических картинок, иллюстраций, просмотр видеоматериалов разнообразного содержания; индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей; двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня; работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.
Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки	включает: подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей; наблюдения за объектами и явлениями природы, направленное на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней; экспериментирование с объектами неживой природы; сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом); элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада; свободное общение воспитателя с детьми.

## Культурные практики

Во второй половине дня организуются разнообразные **культурные практики**, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Виды культурных практик	Особенности культурных практик
Совместная игра воспитателя и детей	направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.
Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта	носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми.
Творческая мастерская	предоставляет детям условия для использования и применения знаний и умений. Мастерские разнообразны по своей тематике, содержанию, например, занятия рукоделием, приобщение к народным промыслам («В гостях у народных мастеров»), просмотр познавательных презентаций, оформление художественной галереи, книжного уголка или библиотеки («Мастерская книгопечатания», «В гостях у сказки»), игры и коллекционирование.
Музыкально-театральная и литературная гостиная (детская студия)	форма организации художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале.
Сенсорный и интеллектуальный тренинг	система заданий, преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление системы сенсорных эталонов (цвета, формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности (умение сравнивать, классифицировать, составлять сериационные ряды, систематизировать по какому-либо признаку и пр.). Сюда относятся развивающие игры, логические упражнения, занимательные задачи.

Детский досуг	вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей.
Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность	носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно бытовой труд и труд в природе.

### 2.7. Эффективные формы поддержки детской инициативы и традиции

Эффективные ФОРМЫ поддержки детской инициативы	Традиции, сложившиеся в МАДОУ «ДС №2 «Рябинка», способствующие развитию детской инициативы (в спортивном зале)
1. Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком	Утренняя гимнастика по музыку Поднятие флага каждый понедельник Выпуск инновационной газеты Возрождение ГТО Приветствие перед входом в спортзал (объятие, ладошка, улыбка)
2. Проектная деятельность	«Центр здоровья»
3. Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей - опыты и экспериментирование	
4. Наблюдение и элементарный бытовой труд в центре экспериментирования	
5. Совместная деятельность взрослого и детей по преобразованию предметов рукотворного мира и живой природы	
6. Создание условий для самостоятельной	

## 2.8. Основные формы взаимодействия с семьей

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в области физического воспитания. Воспитатель активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия воспитатель способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми. Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

### Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в МАДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений). Наша задача - помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач - совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В МАДОУ разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, проекты, направленные на приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях:

- утреннюю гимнастику,
- подвижные игры,
- игровые упражнения,
- комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия. В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия). Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

## 2.9. Формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li> <li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li> <li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</li> </ul>	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДООУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДООУ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li> <li>- появляется интерес к физической культуре.</li> </ul>
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</li> <li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</li> <li>- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.</li> </ul>
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul>

<p>Дни и недели открытых дверей</p> <p>Конкурсы</p> <p>Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> <li>- воспитывать физические и морально-ролевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов</p> <p>Консультации</p> <p>Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о значении физкультуры для человека;</li> <li>- повышать интерес к физической культуре;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к занятиям физкультурой</li> </ul>	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

**2.10. Описание деятельности по психолого-педагогическому сопровождению детей различных категорий целевых групп (в соответствии с ФОП ДО) с использованием специальных методик, программ, материалов, соответствующих потребностям и особенности развития детей, возможностям коллектива**

Успешная реализация Федеральной программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1. признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
2. решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, интересное и занимательное для детей, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
3. обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и

методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4. учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
5. создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
6. построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
7. индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
8. оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
9. совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
10. психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
11. вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
12. формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
13. непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
14. взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
15. использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;
16. предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
17. обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

## **2.11. Рабочая программа воспитания по направлению деятельности**

*Патриотическое направление воспитания.*

- 1) Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.
- 2) Ценности - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребёнка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.
- 3) Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и её уклада, народных и семейных традиций.
- 4) Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование "патриотизма наследника", испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); "патриотизма защитника", стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); "патриотизма созидателя и творца", устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).

*Физическое и оздоровительное направление воспитания.*

- 1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
- 2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- 3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

## **III. Организационный раздел**

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

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство (территория ДОО, групповые комнаты, специализированные, технологические, административные и иные помещения), материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания,

охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития. Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

К РППС относятся: стэнд, папки-передвижки по группам, буклеты, оборудование для спортивных и подвижных игр.

### 3.2. Материально-техническое обеспечение

Описание материально-технического обеспечения. Наименование оборудования спортивного зала.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, приспособлена для реализации Образовательной программы, максимально обеспечена материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья.

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м)	4 шт.
Деревянная скала	1 шт.
Сетка для хранения мячей	1 шт.
Бум:	
• деревянный 120 см	1 шт.
• деревянный 300 см	1 шт.
• мягкий 250 см	1 шт.
Мячи:	
• набивные весом 1 кг.	6 шт.
• Резиновые средние	25 шт.
• баскетбольный	1 шт.
• волейбольный	2 шт.
• фитбол	6 шт.
Гимнастический мат (длина 200 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	34 шт.
Палка гимнастическая (длина 150 см)	18 шт.
Скакалка детская	22 шт.

Кегли (набор 6 шт.)	6 шт.
Кегли (набор 9 шт.)	4 шт.
Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 90 см)	10 шт.
• средний (диаметр 50 см)	19 шт.
• обруч сборный	3 шт.
Конус для разметки	12 шт.
Полусфера для разметки	10 шт.
Воротки для подлезания	2 комп.
Кубики пластмассовые	36 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	18 шт.
Ленточки триколор (длина 45 см)	50 шт.
Султанчики	50 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.
Дорожка со следами	1 шт.
Ходули	2 пар
Ходунки – лапки	2 пар
Мешочки для метания:	
• 200 гр	4 шт.
• 250 гр	4 шт.
• 300 гр	4 шт.
• 400 гр	4 шт.
Велотренажер детский	3 шт.
Тренажер шагающий	2 шт.
Эстафетная палочка	2 шт.
Островки:	
• большие	4 шт.
• маленькие	4 шт.
Погремушки	47 шт.
Корзина для инвентаря	1 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	5 шт.
Ключка пластмассовая	6 шт.

Свисток	1 шт.
Лестница для лазанья деревянная полукруглая	1 шт.
Кольцеброс/кольца	4 шт.
Гантели <ul style="list-style-type: none"> <li>• металлические</li> <li>• пластмассовые</li> </ul>	23шт. 20 шт.
Туннель для пролезания	2 шт.
Флажки	40 шт.
Канат	2 шт.
Мячи массажные	31 шт.
Гимнастический коврик <ul style="list-style-type: none"> <li>• большой</li> <li>• маленький</li> </ul>	10 шт. 15 шт.
Доска ребристая деревянная 2, м	1 шт.
Велосипед	2 шт.
Самокат	2 шт.
Набор «Лесенка-столбики»	4 шт.
Штаны для игры с шарами	2 шт.
Шорты эстафетные	2 шт.
Игра «Заплети косу»	2 шт.

### 3.3. Перечень литературы

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми. М: Просвещение, 1988
- Луконина Н., Чадова Л. Физкультурные праздники в детском саду. М: Айрис-пресс, 2007
- Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М: Линка-пресс,2000
- Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет. М: Аркти,2000
- Рунова М.А. Движение день за днем. М: Линка-пресс,2007
- Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. М: Просвещение, 2006
- Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. М: Академия, 2000
- Покровский Е. Русские детские подвижные игры. Спб: 2007
- Реутский С. Физкультура про другое. Спб: 2007
- Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М: Просвещение, 1986
- Волосникова Тю.В. Физическая культура. М: Школьная пресса, 2005

- Козырева О.В. Лечебная физкультура. М: Просвещение, 2003
- Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М: Медицина, 1989
- Тимофеева Е.А. Подвижные игры. М: Просвещение, 2006
- Антонова Ю. Лучшие спортивные игры. М: Рипол классик. 2006
- Фомина А.И. физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М: Просвещение, 1984
- Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. М: Просвещение, 1988
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения. М: Владос, 2001
- Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М: Воспитание дошкольника, 2005
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М: Просвещение, 1986
- Козлова Т.В. Физкультура для всей семьи. М: Физкультура и спорт, 1989
- Сучкова И. М. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Волгоград: Учитель, 2014
- Николаева Н. И. Школа мяча. Спб: Детство-Пресс. 2012
- Литвинова О. М. Оздоровительная гимнастика. Волгоград: Учитель, 2012
- Соколова Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. Спб: Детство-Пресс. 2016
- Байкова Г.Ю. Физическое развитие. Реализация образовательной области. Волгоград: Учитель, 2016
- Недовесова Н. П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Спб: Детство-Пресс. 2016
- Асачева Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Спб: Детство-Пресс. 2013
- Нечитайлова А. А. Фитнес для дошкольников. Спб: Детство-Пресс. 2017
- Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Спб: Детство-Пресс. 2017
- Коновалова Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей. Волгоград: Учитель, 2012
- Коновалова Н. Г. Профилактика нарушений осанки у детей. Волгоград: Учитель, 2012
- Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Волгоград: Учитель, 2013
- Л. И. Пензулаева Физическая культура в детском саду: младшая группа (3-4 года).
- Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр.
- Л. И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-4 лет.
- М.С.Анисимова, Т.В.Хабарова «Двигательная деятельность детей 3-5 лет». -СПб: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2017.-160с.
- Е.И.Николаева, В.И.Федорук, Е.Ю.Захарина «Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада» -СПб: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015. -240с.
- С.Н.Агаджанова «Правила здоровья для девочек и мальчиков.3-7 лет. Тематические плакаты: Берегите зрение; Растим здоровые зубы; Чистота-залог здоровья; Правила здоровья». Детство-Пресс.
- Н.С.Голицин «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ» Издательство Скрипторий 2006 г., 72 страницы.
- Литература по диагностике:

Н.В. Верещагина: «Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (с 3 до 4 лет) дошкольной образовательной организации. Разработано в соответствии с ФГОС».

### 3.4. Кадровые условия

Инструктор по физической культуре- Авакова Юлия Анатольевна

Дата рождения: 26.05.1990г.

Стаж работы: с 04.12.2013г по н.в.

Курсы повышения квалификации:

1. по программе: «Теория, методика и образовательно-воспитательные технологии дошкольного образования» по теме: «здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе дошкольных образовательных учреждений в соответствии с ФГОС». 72 академических часа. с 2.06.2014 по 11.06.2014 гг.
2. по дополнительной профессиональной программе: «Инклюзивное образование: Технологии инклюзивного физического воспитания лиц с ОВЗ в условиях реализации ФГОС» 72 ак.ч. с 22.03.21 по 19.04.21 гг.
3. по программе: «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». 72 часа. с 29.11.21 по 04.12.21 гг.
4. по программе: «Реализация федеральной образовательной программы дошкольного образования в дошкольной образовательной организации» в объеме 16 часов. с 21.03.2023 по 12.04.2023гг.

### 3.5. Организация двигательного режима

Модель двигательного режима воспитанников всех возрастных групп

Формы работы	Особенности организации
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.
<i>Занятия по физической культуре</i>	3 раза в неделю 15-30 мин.
<i>Утренняя гимнастика</i>	Ежедневно, до завтрака, не менее 10 минут

<i>Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна</i>	ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 5-6 минут
<i>Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе.</i>	ежедневно, не менее 2 раз в день, 10-15 минут
<i>Динамические часы/ паузы в ненастные дни</i>	15 мин.
<i>Физкультурный досуг</i>	1 раз в месяц, 15-20 минут
<i>День здоровья</i>	Не реже 1 раза в квартал
<i>Неделя здоровья</i>	2 раза в год
<i>Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке</i>	Ежедневно во время прогулки 15 мин.
<i>Закрепление музыкально-ритмических движений на прогулке</i>	Ежедневно во время прогулки 15 мин.
<i>Экскурсии, пешие походы в ближайшее окружение</i>	1 раз в два месяца до 1 часа

### 3.6. Годовой календарный учебный график

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год  
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №2 «Рябинка»

	І полугодие	Каникулы (выходные и праздничные дни)	ІІ полугодие	Летние каникулы
Дата	01.09.2023г. – 31.12.2023г.	с 01.01.2024г. по 07.01.2024г.	с 08.01.2024г. по 31.05.2024г.	с 01.06.2024г. по 31.08.2024г.

Количество недель	17неделя	8 дней	20 недель и 5 дня	13 недель и 3 дня
-------------------	----------	--------	-------------------	-------------------

### 3.7. Расписание занятий

Вторая младшая группа				
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	09.00-9.15		09.00-9.15	

### 3.8. Учебный план

Образовательная область / наименование дисциплины	4- го года жизни	
	Кол-во в нед.	Продолжительность мин
<b>Обязательная часть программы (инвариантная часть)</b>		
<b>Физическое развитие</b> Физическая культура	2	30
<b>Вариативная часть программы</b>		
<b>Физическое развитие</b>	1	15

Физическая культура (дополнительное)		
<b>Итого в неделю:</b>	3	45 мин

### 3.9. Годовой план воспитательно-образовательной работы инструктора по ФК

Месяц	Работа с детьми (досуговая деятельность)	Методическая работа по взаимодействию с педагогическим составом	Взаимодействие с родителями	Повышение квалификации	Оснащение пед. процесса
<b>Сентябрь</b>	<b>Физкультурный досуг "Осенние забавы"</b>  (для детей групп среднего и старшего дошкольного возраста)  <b>«Веселый огород»</b> (для детей групп младшего дошкольного возраста)	Совместная работа с воспитателями  (по планам, развлечениям, консультации)»	<b>Папка-передвижка</b>  «Особенности физического и двигательного развития ребенка от года до трех лет»	Уточнение планов работы, расписания занятий;  Изучение новой методической литературы;  Заполнение карт мониторинга, обработка данных мониторинга воспитанников	Оформление документации    Оформление информационного стенда
<b>Октябрь</b>	<b>Спортивное развлечение "Делай с нами, делай как мы! "</b>  (для детей групп среднего и старшего дошкольного возраста) <b>«Курочка ряба»</b> (для	Познакомить воспитателей с результатами мониторинга воспитанников, выработать рекомендации по индивидуальной работе	<b>Консультация</b> «Всё о ритмике»	Составление перспективного плана по самообразованию    Разработать сценарий к спортивному досугу	Пополнение библиотеки методической литературой    Подготовка атрибутов и

	детей групп младшего дошкольного возраста)	<b>Консультирование</b> по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.		Участие в работе методических объединений инструкторов по физической культуре	оформление зала для проведения спортивного досуга  Подбор музыкального сопровождения для ритмической гимнастики.
<b>Ноябрь</b>	<b>Спортивный досуг «Мы растем сильными и крепкими»</b>  (для детей групп среднего и старшего дошкольного возраста)  <b>«Волк и семеро козлят»</b>  (для детей групп младшего дошкольного возраста)	<b>Сообщение</b>  "Что развивают занятия ритмикой?".	<b>Консультация</b>  «Совместные занятия спортом детей и родителей»	Изучить тему "Что развивают занятия ритмикой?".  Разработать сценарий к совместному развлечению с	Подбор картотеки пальчиковой гимнастики  Подготовка атрибутов и оформление зала для проведения Дня здоровья
<b>Декабрь</b>	<b>Физкультурный досуг «Моя Югра»</b>	Семинар-практикум «Подвижные игры как средство физического и всестороннего развития дошкольников».	<b>Консультация</b>  «Почему детям нужно заниматься спортом»	Разработать сценарий к физкультурному досугу «Моя Югра»	Подбор картотеки пробуждающей гимнастики

	(для детей групп среднего и старшего дошкольного возраста) <b>«Кто где живет»</b>  (для детей групп младшего дошкольного возраста)	Памятка воспитателям по проведению индивидуальной работы с детьми по физическому воспитанию.			Подготовка атрибутов и оформление зала для проведения физкультурного досуга «Моя Югра»
<b>Январь</b>	<b>Спортивное развлечение</b> <b>«Зимние радости»</b>  (для детей групп среднего и старшего дошкольного возраста) <b>«Зимнее приключение»</b>  (для детей групп младшего дошкольного возраста)	Творческий час «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»	<b>Консультация</b> «Как научить ребенка кататься на велосипеде»	Изучение новинок методической литературы.	<b>Составление</b> сборника «Ритмическая гимнастика»
<b>Февраль</b>	<b>Музыкально – спортивное развлечение</b>  (для детей групп среднего и старшего дошкольного возраста)	<b>Консультация для молодых педагогов</b> «О необходимости использования здоровьесберегающих технологий для	<b>Буклет</b> «Вечерние игры для взрослых и детей»	Разработать совместно с музыкальным руководителем сценарии к Дню защитника Отечества.	Подбор картотеки массажа и самомассажа

	<p><b>«Веселый гномик»</b> (для детей групп младшего дошкольного возраста)</p>	<p>оздоровления детей в режиме дня»</p>			<p>Пополнение фонотеки новыми аудиозаписями.</p>
<p><b>Март</b></p>	<p><b>Физкультурно – развлекательный досуг «Сказочные старты»</b> (для детей групп среднего и старшего дошкольного возраста)</p> <p><b>«Домашний зоопарк»</b> (для детей групп младшего дошкольного возраста)</p>	<p>Мастер – класс Тема: «Будь здоров, педагог!»</p>	<p>Советы на тему «Занятия с детьми весной дома и на улице»</p>	<p>Разработать сценарий к дню здоровья</p>	<p><b>Изготовление</b> дидактических пособий</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p><b>День здоровья «Мойдодыр»</b> (для детей групп среднего и старшего дошкольного возраста)</p> <p><b>«Строим новый муравейник»</b> (для детей групп младшего дошкольного возраста)</p>	<p>Фотовыставка «Спорт – мой лучший друг!»</p>	<p>Наглядная агитация «Бережем свое здоровье. Соблюдаем режим дня»</p>	<p>Разработать сценарий к Физкультурно – развлекательному досугу «Мойдодыр»</p>	<p>Подбор картотеки стопотерапии</p>

<b>Май</b>	<b>Спортивное развлечение по ПДД</b>  <b>«Посвящение в пешеходы»</b>  (для детей групп среднего и старшего дошкольного возраста)  <b>«Страна Мышляндия»</b>  (для детей групп младшего дошкольного возраста)	<b>Рекомендации «Виды игровой деятельности для детей в летний оздоровительный период»</b>	<b>Рекомендации «Чем занять детей летом»</b>	<b>Участие в конкурсах различного уровня.</b>	
------------	--	---	--	---	--

### 3.10. Календарный план воспитательной работы инструктора по ФК

Месяц	неделя	№ п/п	Тематические недели	Основные государственные и народные праздники, памятные даты	Итоговые мероприятия/ возрастные группы
Сентябрь	1	1	Азбука безопасности	1 сентября: День знаний	Тематическое занятие «День знаний» (все группы) Досуг по ПДД «Осторожно, дорога» (3-7)
	2	2	Неделя нравственности (ждем гостей-посуда, материал, назначение, культура поведения, этикет)	3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом  8 сентября:	Акция «Голубь мира» (5-7)  Праздник-развлечение «Волшебный этикет» (1-7)

			Международный день распространения грамотности	
	3	3	Детский сад. Игрушки.	Познавательное мероприятие «Я-вундеркинд» (5-7)
	4	4	Осень (деревья, лес, грибы)	27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников Вечер-викторина «Дары леса» (3-5) «Живой экран» поздравления от дошколят (3-7)
Октябрь	1	5	Дары осени (овощи, огород)	1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки 4 октября: День защиты животных 5 октября: День учителя Выставка-конкурс детско-родительского творчества «Осенние фантазии» (1-7) Тематическое развлечение «Дедушка рядышком с бабушкой» (3-5) Фотовыставка «Мой верный друг» (1-7)
	2	6	Фруктовый хоровод (сад, фрукты, ягоды)	Развлечение «Фруктовый хоровод» (5-7)
	3	7	Магазин (одежда, обувь, головные уборы)	Третье воскресенье октября: День отца в России Игровые этюды «Демонстрация детской одежды» (магнитная доска) (5-7) Выставка рисунков «Отец в семье опора» (1-7)
	4	8	Перелётные птицы (птицы нашего двора – мл.	Календарь ожиданий «Перелётные птицы» (3-7)
	5	9	«Добрые ладошки-добрые дела» (волонтерство- ст.)	Выпуск газеты «Я и мои добрые дела» (3-7)
Ноябрь	1	10	Неделя знатоков устного народного творчества	4 ноября: День народного единства Театральный марафон: инсценировка по мотивам русских народных сказок (1-7) Фестиваль «Под солнцем-едины!»
	2	11	Народная культура и традиции (одежда, обувь, головные уборы)	8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей Музейный праздник «Тряпичные куклы» (5-7) Возложение цветов к мемориалу «Вахта памяти» (5-7)

			сотрудников органов внутренних дел России	
	3	12	Неделя знатоков культурного наследия (живопись, скульптура, фильмы, музеи, театры .)	Музейная гостиная «Кладовая мудрости» (3-7)
	4	13	Семейные ценности и традиции	Виде-день семейных традиций «Семья-это счастье, семья-это дом» (1-7)
	5	14	Наш край-Югра (животные, птицы наших лесов, природа)	Последнее воскресенье ноября: День матери в России 30 ноября: День Государственного Герба РФ Музейный урок «Богатство северного края» (3-7) Тематическое мероприятие «День матери» (3-7) Познавательное мероприятие «Сказка о двуглавом орле» (5-7)
Декабрь	1	15	Зима. Зимние забавы.	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов Музейное развлечение «Екатерина-Санница» (5-7) Акция «Белая ленточка-символ надежды» (5-7)
	2	16	Мой дом, город, страна (государственные символы, даты)	5 декабря: День добровольца волонтера в России 8 декабря: Международный день художника 9 декабря: День Героев Отечества Музейная гостиная «Тайны родного города» (5-7) Мероприятие клуб «Волонтеры истории» (5-7) Персональные выставки художественного творчества
	3	17	Зимующие птицы	12 декабря: День конституции РФ Акция «Птичья столовая» (1-7) Тематическое мероприятие «Широка страна моя родная» (5-7)
	4	18	Новый год	31 декабря: Новый год Виртуальная экскурсия в Великий Устюг (5-7)
Январь	1	19	Лес-наше богатство (дикие животные и птицы)	Музыкальное развлечение «Лесной концерт» (3-5)
	2	20	Домашние животные и птицы	Театральный марафон: инсценировка по мотивам русских народных сказок (1-3)
	3	21	Животные жарких и холодных стран	27 декабря: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Спортивное мероприятие «Путешествие на Северный полюс» (5-7)

			Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).	Участие в открытом дистанционном (online) конкурсе, посвященном Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады,  «Дорогой жизни названа!» (5-7)  Занятие презентация «Свеча памяти» (5-7)	
	4	22	Здоровье и тело человека (части тела и лица, эмоции)	Игра-путешествие «Из чего я сделан?» (3-7)	
Февраль	1	23	Наш спорт-наша гордость!	2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);	Физкультурный праздник «Подвижные игры разных народов» (3-5) Участие в открытом дистанционном (online) военном и патриотическом, музыкальном конкурсе «ПЕСНИ ВОЕННЫХ ЛЕТ!» (5-7)
	2	24	Семейный быт (дом, мебель)	8 февраля: День российской науки	Музейное развлечение «Сретенье» (5-7)
	3	25	Уроки мужества	15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Урок памяти с выставкой открыток ко Дню защитника отечества (5-7)
	4	26	Гордость страны-люди труда (профессии)	21 февраля: Международный день родного языка  23 февраля: День защитника Отечества	Викторина «Мир профессий» (3-7)  Утренники «Будем в армии служить» (5-7)
Март	1	27	8 Марта, цветы	8 марта: Международный женский день	Утренник «Мама и весна» (1-7)
	2	28	Весна- красна идет		Фольклорный праздник «Широкая Масленица» (3-7)
	3	29	Маленькие исследователи	18 марта: День воссоединения Крыма с Россией	Детская лаборатория «Хочу все знать!» (3-7)  Весёлые старты с исторической справкой о южном крае «А знаете ли вы?» (5-7)
	4	30	ЗОЖ. Продукты питания	24 марта: Всемирный день театра	Театрализованная постановка «Секреты здорового питания» (4-6)

Апрель	1	31	Хлеб-святыня Руси		Тематическое мероприятие «Путешествие зернышка» (5-7)
	2	32	Покорение космоса-гордость нашей страны (планета, земля, космос; первый: спутник, пилотируемый полет, женщина-космонавт, выход в космос, фильм на орбите)	12 апреля: День космонавтики	Творческий семейная выставка «Невероятные краски космоса» (1-7)
	3	33	Инструменты		Игровая смоделированная ситуация «Орудия труда и инструменты. Кому что?» (3-7)
	4	34	Транспорт		Тематический досуг «Мы едем, плывем и летим» (1-7)
	5	35	Праздник труда. Эколята-дошколята.	1 мая: Праздник весны и труда	Экологический плакат: «Берегите лес - он источник всех чудес!» (5-7)
	1	36	Никто не забыт, ничто не забыто. 9 мая.	9 мая: День Победы	Акция «Летопись ветеранов» (5-7)
	2	37	Мир морей и океанов	19 мая: День детских общественных организаций России	Виртуальная экскурсия «Посещение Океанариума» (5-7) Праздник детских общностей в ДОУ «ЮИД, Эколята, Пожарная дружина» (5-7)
	3	38	Книжное учение (школа, книги, учитель; детский сад (мл. ср. гр.)	24 мая: День славянской письменности и культуры	Выставка «Книжка-малышка» (1-7)
	4	39	Лето, насекомые, цветы, природа		Организация экологического проекта «Экологическая тропа» (5-7)
Июнь	1			1 июня: День защиты детей	Праздник «Счастливое детство»
	2			6 июня: День русского языка	
	3			12 июня: День России	Летнее развлечение «Люблю тебя, моя Россия»
	4			22 июня День памяти и скорби	Музыкальная гостиная «Песни военных лет»
Июль	1				
	2			8 июля: День семьи, любви и верности	III Открытый детско-родительский праздник «Ромашковое счастье»
	3				

	4			
	5			
	4	Проекты летних оздоровительных мероприятий		
	5			
АВГУСТ	1	Проекты летних оздоровительных мероприятий	12 августа: День физкультурника	Спортивное мероприятие «В гости к Нептуну с талисманами ГТО»
	2			
	3		22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;	Квест игра «В поисках флага»

### 3.11. Развернутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности.

Образовательная деятельность по физическому развитию проводится 2 раза в неделю. Каждое второе занятие в неделю проводится аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в различные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

Длительность одного занятия – 15 минут.

Всего 76 занятий в год.

Образовательный мониторинг проводится 2 раза в год: вводный (сентябрь), итоговый (май).

Перспективное планирование по физической культуре  
2-я младшая группа

#### 1 КВАРТАЛ

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ		
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
		1-2 занятие мониторинг		

Физкультурные занятия	<b><u>1.Ходьба.</u></b>	<p>Закреплять и развивать умение ходить, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>Формировать умение при ходьбе сохранять правильную осанку.</p> <p>Учить детей пользоваться перекрёстной координацией движений рук и ног.</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, ходьба в колонне по одному, по двое (парами), ходьба по прямой, ходьба по кругу, ходьба вдоль границ зала.</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, ходьба в колонне по одному, по двое (парами), ходьба по прямой, ходьба по кругу, ходьба вдоль границ зала.</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, ходьба в колонне по одному, по двое (парами), ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево).</p>
	<b><u>2.Бег.</u></b>	<p>Закреплять и развивать умение бегать, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p>	<p>Бег обычный, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег мелким и широким шагом, бег в колонне по одному по двое, бег по кругу, бег змейкой между предметами, бег враспынную.</p>	<p>Бег обычный, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег мелким и широким шагом, бег в колонне по одному по двое, бег по кругу, бег</p>	<p>Бег обычный, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег мелким и широким шагом, бег в колонне по</p>

				змейкой между предметами, бег врассыпную.	одному по двое, бег по кругу, бег змейкой между предметами, бег врассыпную.
<b><u>3.Ползание, лазание</u></b>	Приучать детей выполнять упражнение в заданном темпе и направлении.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м).	Ползание на четвереньках между предметами.	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	
<b><u>4.Прыжки.</u></b>	Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. Формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой, продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м). Прыжки с поворотом кругом.	Прыжки: ноги вместе. Ноги врозь. Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочерёдно).	Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (из	

					обруча в обруч 5-6 обручей).
	<b><u>5.Бросание, ловля, метание</u></b>	<p>Учить детей ловить мяч кистями рук не прижимая к груди.</p> <p>Учить согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча об пол.</p>	Прокатывать мяч, обруч друг другу между предметами.	Бросать мяч друг другу с низу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м).	Перебрасывать мяч друг другу руками из-за головы и одной рукой через препятствие (с расстояния 2 м).
	<b><u>6.Групповые упражнения с переходами</u></b>	<p>Закреплять умение быстро перестраиваться во время движения.</p> <p>Развивать умение равняться в колонне, шеренге, круге.</p> <p>Формировать умение выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.</p>	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, равнение по ориентирам; повороты на право на лево, кругом.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, равнение по ориентирам; повороты на право на лево, кругом.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, равнение по ориентирам; повороты на право на лево, кругом.
	<b><u>7.упражнения на равновесие</u></b>	<p>Развивать координацию движений.</p> <p>Воспитывать ловкость, смелость, решительность, уверенность в своих силах.</p>	Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)	Ходьба в чередовании с бегом – прыжками – изменения направления – темпа – со сменой направляющего	Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см)

<b><u>8.подвижные игры</u></b>	Приучать детей слышать и реагировать на сигнал. Учить детей соблюдать правила игр.	«У медведя во бору», «Зайка серый умывается».	«Самолёты», «Цветные автомобили».	«Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Перелёт птиц», «Огуречик, огуречик».
<b><u>9.Игры малой подвижности</u></b>	Развивать память, внимание. С помощью игры малой подвижности привести организм детей в спокойное состояние.	«Пузырь».	«Карусель».	
<b><u>10.Дыхательная гимнастика</u></b>	Формировать умение ритмично и мягко дышать. Снятие эмоционально-психического напряжения. С помощью частоты дыхания, глубины вдохов и выдохов оказывать влияние на все функции организма, включая деятельность мозга.	«Сдуй листок»	«Самолёт».	«Надуй воздушный шарик»
<b><u>11.Пальчиковая гимнастика</u></b>	Разностороннее гармоничное развитие двигательных функций кисти. Дать ребёнку возможность ощутить радость телесного контакта, почувствовать свои пальцы, ладонь, локоть, плечо; осознать себя в системе телесных координат, в конечном счёте — сформировать представление о своём теле.	«ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»		«Игрушки»
<b><u>Праздники и развлечения</u></b>	Популяризация спорта. Приобщать детей к здоровому образу жизни.			

	<p>Воспитывать чувство дружбы и сопереживания друг за друга.</p> <p>Развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость.</p>			
--	---	--	--	--

## 2 КВАРТАЛ

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ		
			Декабрь	Январь	Февраль
<b>Ф И З К У Л Ь Т У Р Н Ы Е   З А Н Я Т И Я</b>	<b>1. Ходьба</b>	<p>Закреплять и развивать умение ходить, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>Формировать умение при ходьбе сохранять правильную осанку.</p> <p>Учить детей пользоваться перекрёстной координацией движений рук и ног.</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, ходьба в колонне по одному, по двое (парами), ходьба «змейкой» (между предметами), ходьба в рассыпную</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, ходьба в колонне по одному, по двое (парами), ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), ходьба «змейкой» (между</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, ходьба в колонне по одному, по двое (парами), ходьба</p>

				предметами), ходьба врассыпную	«змейкой» (между предметами), ходьба врассыпную
<b><u>2.Бег</u></b>	<p>С помощью бега способствовать развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств.</p> <p>Формировать у ребёнка умение выполнять бег с равномерной скоростью.</p> <p>Учить детей бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног.</p>	Бег обычный, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег мелким и широким шагом, бег в колонне по одному по двое, бег по кругу, бег змейкой между предметами, бег врассыпную, бег с изменением темпа, челночный бег 3 раза по 10 м.	Бег обычный, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег мелким и широким шагом, бег в колонне по одному по двое, бег по кругу, бег змейкой между предметами, бег врассыпную, бег с изменением темпа, непрерывный бег в медленном темпе в течении 1-1,5 минуты.	Бег обычный, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег мелким и широким шагом, бег в колонне по одному по двое, бег по кругу, бег змейкой между предметами, бег врассыпную, бег с изменением темпа, бег со сменой водящего, бег на расстояние 40-60 м со	

					средней скоростью.
<b><u>3.ползание, лазание</u></b>	<p>Способствовать укреплению крупных групп мышц – туловища, плечевого пояса, рук, ног.</p> <p>Способствовать развитию гибкости позвоночника.</p> <p>При ползании активнее работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создаёт хорошие предпосылки для воспитания у детей правильной осанки.</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p>	<p>Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p>	
<b><u>4.Прыжки</u></b>	<p>Учить детей правильно приземляться и принимать правильное исходное положение при прыжках в длину с места.</p> <p>Формировать умение сочетать отталкивание с взмахом рук.</p> <p>Приучать детей приземляться на переднюю часть стопы, мягко, легко.</p>	<p>Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (из обруча в обруч 5-6 обручей).</p>	<p>Прыжки с высоты 20-25 см. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (из обруча в обруч 5-6 обручей).</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 70 см).</p>	
<b><u>5.Бросание, ловля, метание</u></b>	<p>Укреплять мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук.</p> <p>Способствовать развитию глазомера, меткости.</p> <p>Учить детей принимать правильное исходное положение при метании больших и малых предметов.</p>	<p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивать мяч о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).</p>	<p>Метание предметов на дальность правой левой рукой (не менее 3,5-6.5 м).</p>	<p>Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой.</p>	

<b><u>6.Групповые упражнения с переходами</u></b>	<p>Формировать память, мышление, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить детей слышать и реагировать на сигнал.</p>	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, равнение по ориентирам; повороты на право на лево, кругом.</p>	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, равнение по ориентирам; повороты на право на лево, кругом.</p>	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, равнение по ориентирам; повороты на право на лево, кругом.</p>
<b><u>7.Упражнения на равновесие</u></b>	<p>Способствовать развитию координации, ориентировке в пространстве.</p> <p>Развивать умение детей при ходьбе по шнуру, гимнастической скамейке спину и голову держать прямо.</p>	<p>Ходьба по линии, по верёвке (диаметр 2,503 см).</p>	<p>Ходьба по доске, гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.</p>
<b><u>8.Подвижные игры</u></b>	<p>Приобщать детей к здоровому образу жизни.</p> <p>Учить детей соблюдать и выполнять правила игр.</p> <p>Формировать умение работать в коллективе, действовать сообща.</p>	<p>«Лошадки», «позвони в погремушку».</p>	<p>«Бездомный заяц», «Ловишки».</p>	<p>«Зайцы и волк», «Лиса в курятники».</p>
<b><u>9.Игры малой подвижности</u></b>	<p>Учить детей расслабляться.</p> <p>Развивать внимание, память, воображение.</p>		<p>«Кто ушёл?»</p>	

	<b><u>10.Дыхательная гимнастика</u></b>	<p>Формировать правильное дыхание.</p> <p>Развивать дыхательную мускулатуру.</p>	«Трубач».	«Подыши одной ноздрей»	
	<b><u>11.Пальчиковая гимнастика</u></b>	<p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Учить детей быстро манипулировать пальцами, произвольно изменяя их положение.</p>	«Лодочка»		«Умывание»
	<b><u>Праздники и развлечения</u></b>	<p>Приобщать к здоровому образу жизни.</p> <p>Создать положительный эмоциональный настрой.</p>			

### 3 КВАРТАЛ

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВЖЕНИЙ		
		Март	Апрель	Май

<b>Ф И З К У Л Ь Т У Р Н Ы Е   З А Н Я Т И Я</b>	<b><u>1.Ходьба</u></b>	<p>Укреплять мышцы, Связки стопы и предупреждать развитие плоскостопия.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>Формировать умение при ходьбе сохранять правильную осанку.</p> <p>Учить детей пользоваться перекрёстной координацией движений рук и ног.</p>	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, ходьба в колонне по одному, по двое (парами), ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, ходьба в колонне по одному, по двое (парами)	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, ходьба в колонне по одному, по двое (парами), ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), ходьба «змейкой» (между предметами), ходьба враспынную
	<b><u>2.Бег.</u></b>	<p>Развивать выносливость, Скорость в движении.</p> <p>Формировать умение детей при беге согласовывать движения рук и ног.</p> <p>Учить детей сохранять направление бега.</p>	Бег обычный, бег на носках, бег с высоким подниманием колен,	Бег обычный, бег на носках, бег с высоким подниманием колен,	Бег обычный, бег на носках, бег с высоким подниманием

		<p>бег мелким и широким шагом, бег в колонне по одному по двое, бег по кругу, бег змейкой между предметами, бег врассыпную, непрерывный бег в медленном темпе в течении 1-1,5 минуты, челночный бег 3 раза по 10 м.</p>	<p>бег мелким и широким шагом, бег в колонне по одному по двое, бег по кругу, бег змейкой между предметами, бег врассыпную, бег со сменой водящего, бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью. Бег «змейкой».</p>	<p>колен, бег мелким и широким шагом, бег в колонне по одному по двое, бег по кругу, бег змейкой между предметами, бег врассыпную. бег с изменением темпа. бег со сменой водящего, челночный бег 3 раза по 10 м, бег на 20 м (за 5,5-6 сек к концу года).</p>
<b><u>3.Ползание, лазание</u></b>	<p>Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур. Учить детей лазать по гимнастической стенке, используя правильный захват рейки руками и правильную постановку ступни на рейки. Учить детей не пропускать рейки при подъёме и спуске.</p>	<p>Подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперёд.</p>	<p>Пролезание в обруч, перелезание через бревно (гимнастическую скамейку).</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой в право и влево).</p>

	<b><u>4.Прыжки.</u></b>	<p>Развивать ритмичность в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>Приучать детей в прыжках с продвижением вперёд энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперёд-вверх. Следить за правильным приземлением.</p>	Прыжки с короткой скакалкой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (из обруча в обруч 5-6 обручей).	Прыжок в длину с места (не менее 70 см).	Прыжки с короткой скакалкой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (из обруча в обруч 5-6 обручей).
	<b><u>5.Бросание, ловля, метание</u></b>	<p>Обеспечивать равномерную нагрузку на мышечные группы обеих сторон туловища ребенка.</p> <p>Способствовать гармоническому развитию ребёнка при метании мяча правой и левой рукой.</p> <p>Учить детей прокатывать мяч, обруч в определённом направлении, регулируя силу броска</p>	Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.	Прокатывать мяч, обруч друг другу между предметами.	Метание предметов на дальность правой левой рукой (не менее 3,5-6.5 м).
	<b><u>6.Групповые упражнения с переходами</u></b>	<p>Развивать умение детей строится, и перестраиваться самостоятельно.</p> <p>Закреплять умение детей строится в две, три, колонны.</p>	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, равнение по ориентирам; повороты на право на лево, кругом.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты на право на лево, кругом; размыкание и смыкание.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты на право на лево, кругом;

					размыкание и смыкание.
	<b><u>7.упражнения на равновесие</u></b>	<p>Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.</p> <p>Формировать у детей уверенность в себе и в своих силах.</p>	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Ходьба по гимнастической скамейке ставя ногу с носка, руки в стороны	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи
	<b><u>8.Подвижные игры</u></b>	Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц».	«Котята и щенята», «Подбрось поймай».	«Зайцы и волк», «Огуречик, огуречик».
	<b><u>9.Игры малой подвижности</u></b>	<p>Развивать память, мышление, воображение.</p> <p>Снятие эмоционального напряжения и возбуждения.</p>	«Найди и промолчи»		«Найди где спрятано»
	<b><u>10.Дыхательная гимнастика</u></b>	Развивать навык правильного дыхания.	«Насос».		«поровозик»
	<b><u>11.Пальчиковая гимнастика</u></b>	<p>Развивать мелкую моторику рук.</p> <p>Тренировать и развивать мелкую моторику, кисти рук и пальчики детей.</p>		«Пирог»	

	<p>Пальчиковые игры приносят радость самим детям, поднимая настроение и доставляя удовольствие от процесса.</p>			
<p><b><u>Праздники и развлечения</u></b></p>	<p>Воспитывать основы коллективизма.</p> <p>Способствовать пропаганде физической культуры, совершенствованию движений, воспитывающие такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.</p>			