

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ
ВОСПИТАННИКОВ № 7 «Забава»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
МБДОУ «Д/С №7 «Забава»
протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ
«Д/С №7 «Забава»
Е.М. Пячина
Приказ №120 от 25.августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «детский САД общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно-речевому
направлению развития воспитанников № 7 «забава»
по образовательной области
«Физическое развитие»
на 2023 – 2024 учебный год

Разработчик: Цветкова С.В.
инструктор по физической культуре
первой квалифицированной категории

Мариинск, 2023г.

Содержание:

I. Целевой раздел.	
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста, функционирующих в ДОО в соответствии с Уставом	6
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	7
1.2.1. Планируемые результаты освоения Программы в старшей, подготовительной к школе групп, конкретизирующие требования ФГОС к	7
1.2.2. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов физического развития детей и освоения программы	13
1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений по выбранному направлению	16
II. Содержательный раздел	
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».	18
2.1.1. Содержание и задачи образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	18
2.1.2. Способы и направления поддержки детской инициативы в соответствии с ФОП	33
2.1.3. Направления взаимодействия с родителями в соответствии с ФГОС ДО	33
2.2. Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы физического развития детей.	35
2.3. Рабочая программа воспитания в соответствии с ФОП.	40
2.4. Направления и задачи, содержание коррекционно-развивающей работы	41
2.5. Часть формируемая участниками образовательных отношений. Специфика национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность	45
2.6. Направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных программ и иных программ и/или созданных ими самостоятельно	50
2.7. Комплексно-тематическое планирование и сложившиеся традиции ДОО, план воспитательной работы в соответствии с ФОП	50
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3. Обязательная часть	52
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания в соответствии с ФОП	52
3.2. Режим дня, учебный план, календарный учебный график	55
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФОП	58
Приложения	59

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативными правовыми документами РФ:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/
- Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220042>
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599)
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>
- Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6

<http://www.consultant.ru/document/cons doc LAW 105703/>

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 № 1601 (ред. от 13.05.2019) «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.02.2015 № 36204)

<http://www.consultant.ru/document/cons doc LAW 175797/>

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 мая 2016 г. № 536 Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201606030031 ?rangeSize= 1>

- Постановление Правительства Российской Федерации от 14.05.2015 № 466 (ред. от 07.04.2017) «О ежегодных основных удлиненных оплачиваемых отпусках»

<http://www.consultant.ru/document/cons doc LAW 179568/>

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.04.2014 № 276 (ред. от 23.12.2020) Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность

<http://www.consultant.ru/document/cons doc LAW 163666/>

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии»

<https://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e/>

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809) об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования;

- Уставом ДОУ.

- Основная общеобразовательная программа -образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития воспитанников №7 «Забава».

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению - «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 опорнодвигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений, 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.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и

способностей детей в различных видах деятельности и образовательных областях:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы образовательной области «Физическое развитие»

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);
- Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- Повышение работоспособности и закаливание организма.

Образовательные задачи:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие физических качеств;
- Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способов укрепления собственного здоровья. Воспитательные задачи:

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

1.1.2. Основные принципы формирования и реализации рабочей программы:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей; уважение личности ребенка;

- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Методологические подходы к формированию Программы:

- Возрастной подход, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

- Личностный подход.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

- Деятельностный подход.

В рамках деятельностного подхода, деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

Основные принципы построения Программы:

- соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; и др.

1.1.3. Характеристики особенностей развития старшего дошкольного возраста, подготовительной к школе групп.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности с обучающимися дошкольной организации и обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей в соответствии с направлениями развития ребенка.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и 8 игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В двигательной деятельности складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры. Возникают мотивы соперничества, соревнования. Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет) На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, умело пользуется своим двигательным аппаратом. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. У ребенка возрастает способность к различению пространственного

расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия способствуют 10 увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

Планируемые результаты освоения Программы - это целевые ориентиры дошкольного образования (п. 4.1.ФГОС ДО), которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

1.2.1. Планируемые результаты освоения Программы в старшей, подготовительной группах, конкретизирующие требования ФГОС к целевым ориентирам по ФОП.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей (п. 4.1. ФГОС ДО). Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

В соответствии с п. 4.5 ФГОС ДО целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;
- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников СП.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на: ранний (от двух до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Программе возрастные ориентиры имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении

критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения Программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении Программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

К пяти годам:

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

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

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

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

ребёнок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;

ребёнок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;

ребёнок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;

ребёнок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст;

ребёнок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

ребёнок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается

высокой активностью и любознательностью;

ребёнок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

ребёнок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;

ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

ребёнок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

ребёнок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность «вчера, сегодня, завтра», ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

ребёнок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

ребёнок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

ребёнок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

ребёнок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.

К шести годам:

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

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

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

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

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован

на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

ребёнок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребёнок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

ребёнок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

ребёнок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

ребёнок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, её государственные символы;

ребёнок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

ребёнок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и

художественно-творческие способности;

ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

ребёнок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

На этапе завершения освоения Федеральной программы

(к концу дошкольного возраста):

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

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

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

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

ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других;

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

ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;

ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

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

ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные

средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

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

1.2.2. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов физического развития детей и освоения программы. Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения планируемых результатов физического развития детей и освоения программы в группах

Цель педагогической диагностики: оценить уровень индивидуального физического развития детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. Оптимизация работы с группой детей.

Текущая диагностика - это описание динамики формирования интегративных качеств и развития физических качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по физическому развитию детей.

Итоговая диагностика проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств и физических качеств выпускника ДООУ.

Комплексный подход мониторинга индивидуального физического развития детей, заключается в изучении физического развития ребенка с двух сторон:

1. Физическое развитие.
2. Физическую подготовленность.

Оценка физического развития необходима для определения соразмерной нагрузки для ребенка. Она представляет собой комплексную оценку уровня физического развития и состояния здоровья ребенка. Задачи оценки физического развития:

1. Наблюдение за изменениями антропометрических данных ребенка: рост, вес.
2. Наблюдение за изменением уровня здоровья ребенка.
3. Обеспечение физической нагрузки ребенка адекватной его уровню здоровья.
4. Разработка индивидуальных маршрутов развития детей с ОВЗ.

Оценка физической подготовленности позволяет наблюдать за развитием физических качеств, а так же развитием двигательных навыков, умений и формирования начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Выявление уровня физической подготовленности ребенка.
- Выявление уровня развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация.
- Выявление уровня развития двигательных навыков и умений.
- Выявление уровня формирования начальных представлений о здоровом образе жизни.

Мониторинг индивидуального физического развития детей проводится 2 раза в год: в начале учебного года и в конце учебного года

Мониторинг образовательного процесса по физическому развитию

Мониторинг проводится на основе использования Комплексной диагностики уровней освоения программы Основная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой – 6 –е изд. доп. и испр. – М.: МОЗАЙКА - СИНТЕЗ, 2022.

Мониторинг образовательного процесса программы (*мониторинг освоения образовательной программы по физическому воспитанию*) проводится руководителем физической культуры. Он основан на анализе достижений детьми промежуточных результатов, которые описаны в каждом виде физической деятельности дошкольников данной образовательной программы.

Старшая группа.

Показатели развития
<p>1. <u>Ходьба</u> (разные виды в соответствии с программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды ходьбы правильно; 2 балла - выполняет большинство видов ходьбы, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - выполняет частично, обычно требуется помощь взрослого.</p>
<p>2. <u>Ползание, лазание</u> (разные виды в соответствии с программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет не правильно большинство видов.</p>
<p>3. <u>Бросание, ловля, и перебрасывание мяча</u> (разные виды в соответствии с программой): 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет не правильно большинство видов;</p>
<p>4. <u>Отбивание и ведение мяча</u> (на месте и в движении) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет не правильно большинство видов. 0 баллов - не выполняет.</p>
<p>5. <u>Прыжки</u> (разные виды в соответствии с программой) 3 балла - навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - часто выполняет не правильно большинство видов. 0 баллов - не выполняет.</p>
<p>6. <u>Перестроения</u> (разные виды в соответствии с программой; повороты «направо», «налево», «кругом») 3 балла - выполняет всегда правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого;</p>
<p>7. <u>ОРУ</u> (выполняет четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции) 3 балла - полностью правильно; 2 балла - частично правильно; 1 балл - в основном неправильно.</p>
<p>8. <u>Участие в играх с элементами спорта:</u> 3 балла - всегда активно участвует, осознанно выполняет правила; 2 балла - часто участвует, иногда затрудняется соблюдать правила; 1 балл - иногда принимает участие, часто не соблюдает правила игры</p>
<p>Итоговая сумма</p>

Комплексная оценка по ОО «Физическая культура»

- 1 балл (требуется внимание специалиста) - итоговая сумма менее 8;
- 2 балла (требуется корректирующая работа педагога) - итоговая сумма 8-11;
- 3 балла (средний уровень развития) - итоговая сумма 12-16;
- 4 балла (уровень развития выше среднего) - итоговая сумма 17-21;
- 5 баллов (высокий уровень развития) - итоговая сумма 22-24.

Подготовительная группа.

Показатели развития
1. <u>Ходьба</u> (разные виды в соответствии с программой): 3 балла — навыки сформированы, выполняет все виды ходьбы правильно; 2 балла — выполняет большинство видов ходьбы, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл — выполняет частично, обычно требуется помощь взрослого.
и <u>Ползание, лазание</u> (разные виды в соответствии с программой) 3 балла — навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла — выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл — часто выполняет не правильно большинство видов.
<u>Бросание, ловля и перебрасывание мяча</u> (разные виды в соответствии с программой) 3 балла — навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла — выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл — часто выполняет не правильно большинство видов. 0 баллов - не выполняет.
<u>Отбивание и ведение мяча</u> (на месте и в движении) 3 балла — навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла — выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл — часто выполняет не правильно большинство видов. 0 баллов — не выполняет.
<u>Прыжки</u> (разные виды в соответствии с программой) 3 балла — навыки сформированы, выполняет все виды правильно; 2 балла — выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл — часто выполняет не правильно большинство видов. 0 баллов — не выполняет.
6. <u>Перестроения</u> (разные виды в соответствии с программой; повороты «направо», «налево», «кругом») 3 балла — выполняет всегда правильно; 2 балла - выполняет частично правильно, иногда требуется помощь взрослого; 1 балл - выполняет не правильно большинство видов.
7. <u>ОРУ</u> (выполняет четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции) 3 балла—полностью правильно; 2 балла - частично правильно;
<u>Прыжки через скакалку</u> (на 2-х ногах, с ноги на ногу): 3 балла—выполняет полностью правильно; 2 балла - выполняет частично правильно; 1 балл — выполняет в основном неправильно.
0 баллов — не выполняет

<p><u>Участие в играх с элементами спорта</u></p> <p>3 балла — всегда активно участвует осознанно выполняет правила;</p> <p>2 балла - часто участвует, иногда затрудняется соблюдать правила;</p> <p>1 балл - иногда принимает участие, часто не соблюдает правила игры.</p>
<p>Итоговая сумма</p> <p>Комплексная оценка по ОО «Физическая культура»</p> <p>1 балл (требуется внимание специалиста) - итоговая сумма менее 9;</p> <p>2 балла (требуется корректирующая работа педагога) - итоговая сумма 9-12;</p> <p>3 балла (средний уровень развития) - итоговая сумма 13-18;</p> <p>4 балла (уровень развития выше среднего) - итоговая сумма 19'24;</p>

1.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений по выбранному направлению.

Вариативная часть Программы предполагает углубленную работу по физическому развитию обучающихся и предусматривает включение обучающихся в процесс ознакомления с региональными особенностями Кемеровской области - Кузбасса, учитывает природно - географическое и культурно-историческое своеобразие региона.

Работа по реализации вариативной части Программы строится на основе парциальных программ:

- Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши», Бережнова О.В., Бойко В.В. — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с. Издание переработанное и дополненное;
- Парциальная программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры», О.Л.Князева, М.Д.Маханева. Учебно-методическое пособие. - 3 изд., перераб. и доп. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023г. - 298с.

Именно поэтому целью парциальной программы физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков. Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» и направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- выполнение 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 (далее — ЗОЖ), овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В Программе представлено содержание образовательной деятельности для двух возрастных групп (старшей и подготовительной к школе) в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

В соответствии с указанными видами разработано планирование физкультурно-оздоровительной работы в учебное время и в летний период, а также нормативные требования к организации развивающей предметно-пространственной среды и др. Программа закладывает базовый уровень, способствующий успешному освоению учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, обеспечивая общефизическую подготовку, инициативность и самостоятельность детей в организации двигательной деятельности, сформированность предпосылок учебной деятельности — основных направлений преемственности программ дошкольного и начального общего образования. Программа построена на использовании индивидуально дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития. Особое внимание уделено организации образовательной деятельности по физическому развитию в группах компенсирующей направленности для детей с различными нарушениями речи, в том числе с общим недоразвитием речи, так как подобные группы наиболее распространены в практике работы дошкольных образовательных организаций (далее — ДОО). Программа может быть адаптирована для дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ).

Цели и задачи реализации Программы.

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности.

Принципы и подходы к формированию Программы

1. Индивидуальный подход - ключевым фактором образовательного процесса является ориентация на потребности каждого ребёнка с учётом его индивидуальных этнокультурных особенностей, семейно - социальных возможностей и условий для полноценного развития.

2. Доступность - содержание программы, и формы работы проектируются в соответствии с возрастными, психологическими, физическими особенностями детей

3. Наглядность заключается в создании зрительного и двигательного представления изучаемых двигательных действий, комбинаций и тактических приемов, содействует разностороннему глубокому пониманию сущности физкультурно-спортивной деятельности и связанных с нею нравственных и эстетических образцов поведения, облегчает и ускоряет процесс обучения движения.

4. Конкретность – сценическая выразительность , в первую очередь, зависит от «конкретности» физического действия. Под конкретностью подразумевается выполнение в каждый момент действия только одной задачи.

5. Систематичность и последовательность означает правильную последовательность в применении средств и методов физического воспитания. Необходимо располагать учебный материал в таком порядке, при котором каждое новое задание основывалось на предыдущем, и усиливало положительный эффект.

6. Согласованность - продуктивное сотрудничество между детьми, воспитателями и родителями.

7. Комбинаторность - продуманное сочетание различных видов образовательной

деятельности.

8. Целостность - установление взаимосвязи разных сфер знаний, что помогает сформировать у ребёнка понимание единства мира.

9. Интеграция осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности.

Парциальная программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» О.Л.Князева, М.Д.Маханева.

Цель: формирование у детей дошкольного возраста базиса культуры на основе ознакомления с бытом и жизнью родного народа, его характером, присущими ему нравственными ценностями, традициями, особенностями культуры.

В процессе физического воспитания с использованием средств фольклора важно решать следующие задачи:

- Формировать через активную двигательную-речевую деятельность здоровый организм ребёнка.
- Помочь ребёнку накопить необходимый двигательный и речевой опыт.
- Повышать творческий двигательный потенциал детей.
- Стимулировать навыки саморегуляции поведения, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья, ведение здорового образа жизни

Включение фольклора в процесс физического воспитания требует выполнения определённых условий. Детям должны быть хорошо известны физкультурные упражнения: строевые, общеразвивающие, музыкально-ритмические, танцевальные, п/и. Также с возрастными особенностями должен быть использован и фольклорный материал: потешки, прибаутки, загадки, пословицы, поговорки, считалки, дразнилки, русские народные песни и пляски.

II. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».

2.1.1. Содержание и задачи образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие» в ракурсе старшей, подготовительной к школе групп с перечнем необходимых для воспитательно-образовательного процесса методических пособий в соответствии с ФОП.

Программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые ДОО по основному направлению развития детей дошкольного возраста- «Физическое развитие»

Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
От 5 лет до 6 лет	
обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр,	Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение

<p>элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорнодвигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	<p>упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с</p>
--	---

	<p>перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,52 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;</p> <p>прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p> <p>прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 35 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со</p>
--	--

сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

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

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

по упрощенным правилам.

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

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) **Активный отдых.**

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе,

	<p>продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
От 6 лет до 7 лет	
<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и</p>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений .</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной</p>

самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, враспынную,

	<p>парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук ; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;</p> <p>прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</p> <p>прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».</p> <p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и</p>
--	--

	<p>комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения,</p>
--	--

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

Строевые упражнения:

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также

региональных и климатических особенностей.

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

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный

спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с

	<p>перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p> <p>Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.
--	---

Перечень программ и методических пособий, необходимых для организации образовательного процесса

<p>Физическое развитие</p>	<p>Л. И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.</p> <p>В.И. Гришков. Детские подвижные игры. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.</p> <p>С.А. Миняева. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008.</p> <p>Т. И. Осокина и др. Игры и развлечения детей на воздухе.- 2-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 1983</p> <p>Л. И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. –М.: Мозаика-Синтез, 2010.</p>
----------------------------	---

2.1.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в том, что дети избирательны и инициативны при выполнении упражнений;

Дети проявляют элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно

составляют простые варианты из освоенных физических упражнений, через движения передают своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;

В самостоятельной двигательной деятельности с удовольствием общаются со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость

2.1.3. Направления взаимодействия с родителями в соответствии с ФГОС ДО:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада. Родителям и педагогу необходимо научиться видеть друг в друге полноправных партнеров, сотрудников. Основные задачи взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей:

- Формировать у родителей осознанное отношение к своему здоровью и здоровью детей.
- Создавать в детском саду условия для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми;
- Привлекать семей воспитанников к участию в совместных с педагогами физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- Поощрять родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы взаимодействия с семьями обучающихся

Непосредственные формы	Опосредованные формы
Мероприятия, направленные на повышение родительской компетентности	
Консультации, беседы (групповые, коллективные, индивидуальные)	Взаимодействие посредством функции «вопрос-ответ» на сайте
Официальные мероприятия, связанные с управлением образовательных отношений	
Родительские собрания, заседания совета ДОУ, Дни открытых дверей.	Размещение информации на официальном сайте образовательной организации
Мероприятия, направленные на повышение и поддержку активности и инициативы родителей	
Тематические встречи, клубы, просмотр открытых занятий	Издание местной периодики (листовка, страничка), оформление стендов, папок-передвижек, альбомов с актуальной для родителей информацией
Мероприятия, направленные на анализ удовлетворённости родителей качеством дошкольного образования	
Опросы	Анкетирование, ящик вопросов и предложений, с последующей обработкой, обобщением и ответами в открытом доступе
Мероприятия, направленные на поддержку непосредственного детско-родительского взаимодействия	
Непосредственное участие в праздниках,	Участие в проектных работах в части

театрализованных представлениях, досугах, акциях и т.д.	оформления выставок, инсталляций, семейных альбомов и др., изготовление пособий, костюмов и пр.
---	---

План взаимодействия с родителями на 2023-2024 уч. год

Месяц	Тема	Форма работы	Возрастная группа
Сентябрь	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год».	Выступление на родительском собрании	Старшая, подготовительная
	«Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Выступление на родительском собрании	Старшая, подготовительная
	«Особенности развития движений у детей».	Папка передвижка	Старшая, подготовительная
	Анкетирование «Что мы знаем о ЗОЖ»	Анкетирование	Старшая, подготовительная
Октябрь	«Игры для девочек. Игры для мальчиков»	Консультация	Старшая, подготовительная
	«Зрение и здоровье»	Консультация	Старшая, подготовительная
	«Здоровые стопы»	Консультация	Старшая, подготовительная
	«Мама, папа, я и правила дорожного движения»	Детско- родительский конкурс	Старшая, подготовительная
Ноябрь	«Домашний стадион»	Консультация	Старшая, подготовительная
	«Как избежать простуды и обморожения?»	Консультация	Старшая, подготовительная
Декабрь	«Зимние игры на улице. Чем занять ребенка на улице зимой?»	Стенгазета	Старшая, подготовительная
	«Снежный городок для зимних развлечений»	Тематическая акция	Старшая, подготовительная
Январь	«Осторожно, гололед!»	Консультация	Старшая, подготовительная
	«О важности соблюдения режима дня во время подготовки ребенка к участию в соревнованиях»	Индивидуальные консультации	Старшая, подготовительная
Февраль	Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Выступление на родительском собрании	Старшая, подготовительная
	«Физическая готовность к школе»	Выступление на родительском собрании	Старшая, подготовительная

	«О здоровье всерьез»	Выступление на родительском собрании	Старшая, подготовительная
Март	«Здоровые дети - здоровая нация»	Информационный бюллетень	Старшая, подготовительная
	«Давайте поиграем»	Совместный досуг на природе	Старшая, подготовительная
Апрель	«Сильная спина - залог здоровья»	Игровой физкультурный тренинг для всей семьи	Старшая, подготовительная
	«Вот как мы подросли»	Открытый показ утренней гимнастики	Старшая, подготовительная
Май	Консультация для родителей «Как выбрать нужный вид спорта»	Индивидуальные и групповые консультации	Старшая, подготовительная
	Итоги года	Выступление на родительском собрании	Старшая, подготовительная
День бегуна	Открытое мероприятие		Старшая, подготовительная

2.2. Содержание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы физического развития детей.

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

Средства физического воспитания

Средства	Цель	Условия применения
<p>Физические упражнения.</p> <p><i>Гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие) -общеразвивающие упражнения -построения и перестроения - танцевальные упражнения; <p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подвижные игры (сюжетные, бессюжетные) -игры с элементами спорта; <p><i>Спортивные упражнения</i> (летние и зимние)</p> <p><i>Простейший туризм.</i> Основное специфическое средство физического воспитания.</p>	<p>Используется для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания</p>	<p>Обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если выступают в форме целостного двигательного режима, отмечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка</p>

<p>Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки. Дополнительное средство физического воспитания.</p>	<p>Повышают эффективность воздействия физических упражнений</p>	<p>Психофизиологический комфорт ребенка</p>
--	---	---

Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода	Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность. Используются для	Положительный эффект этого средства достигается только при соблюдении санитарноэпидемиологических норм.
---	--	---

Методы физического развития

Методы обучения	Приемы как часть метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
Наглядный метод	<p>1. Наглядно-зрительные приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ физических упражнений; - использование наглядных пособий (фотографии); - имитация (подражание); - зрительные ориентиры <p>2. Наглядно-слуховые приемы: - музыка; - песни.</p> <p>3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога.</p>	Создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка
Словесный метод	<p>Объяснения;</p> <p>Пояснения;</p> <p>Указания;</p> <p>Подача команд, распоряжений, сигналов;</p> <p>Вопросы к детям;</p> <p>Образный сюжетный рассказ;</p> <p>Беседа;</p> <p>Словесная инструкция</p>	Обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения
Практический метод	<p>Повторение упражнений без изменения и с изменениями;</p> <p>Проведение упражнений в игровой форме;</p> <p>Проведение упражнений в соревновательной форме</p>	Закрепление на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении

Этапы обучения детей физическим упражнениям

Этапы	Цель	Методы обучения
Первоначальное разучивание (длительность этапа 1-3 занятия)	Ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательном акте и начать разучивать его до овладения им в общих чертах	Словесный: название, объяснение Наглядный: правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца
Углубленное разучивание (длительность этапа 3-6 занятий)	Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия; исправить имеющиеся ошибки и	Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений давать указания, направленные на совершенствование
Закрепление навыка и совершенствование техники	Закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия;	Словесный: название, оценка, вопросы Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях;

Этапы обучения можно укорачивать и удлинять. Это зависит от:

- сложности упражнения;
- возраста детей и их физической подготовки;
- уровня развития физических качеств;
- эмоционального состояния детей;
- методов и приемов, которые использует педагог в своей работе; - сознательного отношения детей к двигательной деятельности.

Формы работы по физическому воспитанию

Задачи физического воспитания решаются в разнообразных формах:

- физкультурные занятия;
- дополнительные занятия физическими упражнениями (занятия в физкультурных кружках и секциях, совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями).
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);
- активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья,

каникулы, детский туризм):

- индивидуальные занятия;
- самостоятельные занятия детей (самостоятельные занятия в группе и на прогулке).

2.3. Рабочая программа воспитания в соответствии с ФОП.

Основными видами культурно-досуговой деятельности являются физкультурно-массовые мероприятия: физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

Физкультурные досуги. Задачей физкультурного досуга является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, проводится во всех возрастных группах, как с одной группой, так и с группами детей, близких по возрасту. Проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

По содержанию могут быть различными:

- строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях;
- строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях;
- строится в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты»;
- строится на элементах одной из спортивных игр; - музыкально-физкультурный досуг.

В содержание досуга может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Следует использовать музыкальное сопровождение.

Физкультурные праздники. Это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде и приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Содержание праздника составляют подвижные игры и спортивные упражнения, эстафеты, музыкально-ритмические движения, знакомые детям и обновленные путем введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника включаются также занимательные викторины и загадки. Содержание праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

В праздники принимают участие дети всего дошкольного учреждения.

Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители.

Дни здоровья. Содействуют оздоровлению детей, предупреждению утомляемости. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, досугами, физкультурными занятиями, трудом в природе, художественным творчеством

Задачи воспитания в образовательной области «Физическое развитие»

Для проектирования содержания воспитательной работы необходимо соотнести направления воспитания и образовательной области.

Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста образовательной области, обозначенной в ФГОС ДО:

- Образовательная область «Физическое развитие» соотносится с физическим и оздоровительными направлениями воспитания.

Образовательные области	Задачи воспитания
Физическое развитие	<p>Решение задач воспитания направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование у ребёнка 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 гигиеническим нормам и правилами; - воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Нормативно-методическое обеспечение.

Нормативно-методическое обеспечение реализации Программы воспитания представляет собой Перечень локальных правовых документов ДОО, в которые вносятся изменения после принятия Рабочей программ воспитания:

- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Д/С №7 «Забава»;
- Программа развития МБДОУ «Д/С №7 «Забава»;
- Календарный план воспитательной работы на учебный год;
- План работы на учебный год;

Подробное описание приведено на сайте МБДОУ «Д/С №7 «Забава» в разделе «Документы»: <https://ds-7-zabava.nubex.ru/sveden/document/>

2.4.Коррекционная работа по физическому развитию дошкольников

Основная цель - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурной, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- Изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- Оздоровление детей нетрадиционными техниками;
- Развитие речи посредством движения;
- Формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- Управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет;

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу, в колонну

друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении используются следующие нетрадиционные техники:

- элементы дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой;
- игровой массаж и самомассаж по системе Уманской;
- артикуляционные гимнастики по системе Нищевой;
- элементы коррегирующих гимнастик для профилактики плоскостопия и исправления осанки.

Модель оздоровительной работы в МБДОУ Д/с № 7 «Забава»

№	Мероприятия	Группы	Периодичность
1. Обеспечение здорового ритма жизни			
	- гибкий режим дня	Все группы	ежедневно
	- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Все группы	ежедневно
2. Двигательная активность			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно
2.2.	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Все группы	2 р. в неделю
	- в зале		
	- на улице	Все группы	1 р. в неделю

2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи и др.)	старшая,	2 р. в
2.4.	Элементы спортивных игр	подготовительная	
2.5.	Активный отдых - спортивный час - физкультурный досуг	Дошкольные группы	1 р. в неде лю 1 р
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год
3. Лечебно - профилактические мероприятия			
3.1.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В небл агоп рият н
4. Закаливание			
4.1.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В тече нии дня

Модель закаливания детей дошкольного возраста в МБДОУ Д/с №7 «Забава»

Фактор	Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	5-6 л	6-7 л
воздух	облегченная одежда	в течении дня	в течение года	-	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	в течение года	-	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	Май-сентябрь	в зависимости от возраста	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	в зависимости от возраста	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+
	дыхательная гимнастика	на физкультурном занятии	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений		+
Рецепторы	Игровой массаж, самомассаж	на физкультурном НОД	в течение года	1-2 минуты	+	+
	Пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин	+	+
	Корректирующая	на физкультурно			+	+
	гимнастика	утренняя гимнастика			+	+

2.5. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Образовательная деятельность в части, формируемой участниками образовательных отношений направлена на развитие детей в образовательной области - физическое развитие.

Особое внимание в деятельности дошкольного учреждения уделяется познавательному и речевому развитию воспитанников, планируемым результатом которого выступает познавательная и речевая компетентности воспитанников.

Познавательная компетентность:

- Умение самостоятельно применять усвоенные знания и способы деятельности для решения задач (проблем);
- Умение самостоятельно ставить перед собой задачу или определять проблему;
- Способность предложить свой собственный замысел и воплотить его в своей деятельности. *Речевая компетентность:*

- Умение понимать речь других и стремление сделать понятной свою речь;
- Умение использовать речь как средство общения со взрослыми и сверстниками в различных социальных контекстах;
- Приобретение опыта свободного высказывания своих идей, суждений.

Реализация образовательной программы: **«Парциальная программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» О.Л.Князева, М.Д.Маханева.**

Алгоритм	Содержание
Условия осуществления образовательного процесса	Климатические: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д.); интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; погодные условия и др. Демографические: учет состава семей воспитанников, наполняемости и принципов формирования (одновозрастная группа); группы для адекватного выбора форм организации, средств и методов образования. Социально-экономические, социокультурных: ведущие отрасли экономики региона обуславливают тематику ознакомления с трудом взрослых, не только с распространенными повсеместно профессиями, но и профессиями, характерными для людей региона области.

<p>Принципы организации образовательного процесса</p>	<p><i>Принцип природосообразности</i> предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность, задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка.</p> <p><i>Принцип культуросообразности</i> предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс.</p> <p><i>Принцип вариативности</i> обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития.</p> <p><i>Принцип индивидуализации</i> опирается на то, что позиция ребенка, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая.</p>
<p>Реализация целей образовательной программы .</p>	<p>Формирование личного отношения к фактам, событиям, явлениям в жизни города Мариинска, Кемеровской области.</p> <p>Осуществление деятельного подхода в приобщении детей к истории, культуре, природе родного края, т.е. выбор самими детьми той деятельности, в которой, они хотели бы отобразить свои чувства, представления об увиденном и услышанном.</p> <p>Создание развивающей среды для самостоятельной и совместной деятельности взрослых и детей, которая будет способствовать развитию личности ребенка на основе народной культуры, с опорой на краеведческий материал.</p>

Задачи, целевые ориентиры образовательной работы с детьми старшей, подготовительной к школе групп по программе

«Приобщение детей к истокам русской народной культуры» О.Л.Князева, М.Д.Маханева.

<p>Образовательные области</p>	<p>Задачи воспитания и обучения</p>	<p>Целевые ориентиры образовательной деятельности</p>
--------------------------------	-------------------------------------	---

«Физическое развитие»	<p>1. Способствовать простейших правил народных подвижных игр.</p> <p>2. Создать условия для ознакомления ребенка со спортивными упражнениями народов Сибири, обогащая его двигательный опыт: ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.</p> <p>3. Воспитывать потребность вступать в общение с взрослыми и детьми при выполнении спортивных упражнений, в народных играх.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным народным играм, традиционным для Сибири; - ребенок проявляет инициативность в общении с другими детьми и взрослым во время участия в народных подвижных играх; - ребенок проявляет интерес к здоровому сберегающему и безопасному поведению; - ребенок стремится соблюдать элементарные правила
-----------------------	---	---

Задачи воспитания и обучения:	Целевые ориентиры образовательной
Образовательная область «Физическое развитие»	
<p>1. Развивать двигательный опыт ребенка с использованием средств ближайшего природного и социального окружения, стимулировать двигательную активность, стремление к самостоятельности, к соблюдению правил, через подвижные игры народов Сибири.</p> <p>2. Формировать полезные привычки здорового образа жизни с использованием местных природных факторов. Познакомить ребенка с определенными качествами полезных продуктов.</p> <p>3. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в традиционных для Сибири спортивных играх и упражнениях.</p> <p>4. Развивать представления ребенка о пользе закаливания, режиме жизни, о зависимости между особенностями климата Сибири, погодных</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости, индивидуальности в своих движениях; - ребенок способен придумывать образно пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа; - ребенок использует в самостоятельной деятельности, организует совместно с детьми разнообразные по содержанию подвижные игры народов Сибири, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений; - ребенок с удовольствием делится своими знаниями об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Сибири; - ребенок владеет основами безопасного поведения: знает, как позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому; знает свой адрес, имена родителей, их контактную информацию; избегает контактов с незнакомыми людьми на улице; различает некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы и т.д. - с незнакомыми ребенок проявляет интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Сибири; - ребенок понимает значение укрепления здоровья и безопасного поведения

Задачи, целевые ориентиры образовательной работы с детьми старшего дошкольного возраста (5 -7 лет) по программе

«Приобщение детей к истокам русской народной культуры» О.Л.Князева, М.Д.Маханева

Блок	Задачи
Моя семья	Воспитывать чувство родовой чести, привязанности, сопричастности к общим делам,
Моя малая Родина	<p>Развивать у детей интерес к родному городу, области: к улицам, районам, достопримечательностям: культурных учреждениях, промышленных центров, памятников зодчества, архитектуре, истории, событиям прошлого и настоящего; к символике (герб, флаг, гимн), традициям.</p> <p>Содействовать становлению желания принимать участие в традициях города , области, горожан ,</p> <p>Развивать чувство гордости, бережное отношение к родному городу, области.</p> <p>Познакомить детей с жизнью и творчеством некоторых знаменитых людей своего города, области.</p>
Мой край - земля других народов.	<p>Развивать у детей интерес к родному краю как части России: культуре, истории зарождения и развития своего края; к людям, прославившим свой край в истории его становления; к людям разных национальностей, живущих в родном крае.</p> <p>Развивать интерес и уважение к деятельности взрослых на благо родного края, стремление</p> <p>Воспитывать патриотические и гражданские чувства: чувство восхищения достижениями человечества; чувство гордости от осознания принадлежности к носителям традиций и культуры</p> <p>Воспитывать чувство привязанности ребенка к родному краю, уважение к культурным традициям своего края</p>
Культура и искусство Сибири	Развивать интерес детей к народной культуре (устному народному творчеству, народной музыке, танцам, играм, игрушкам) своего этноса, других народов и национальностей.

Образовательная область «Физическое развитие»	
Средства, педагогические методы, формы работы с детьми	Игры народов Сибири:
	Спортивные игры:
	«Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.
	Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и
	Реализация программы «Здоровье», «Модель закаляющих процедур с учетом климатических условий Сибири,
	Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков,
Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-	

Средства реализации через образовательные области

2.6. Направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных программ и иных программ и/или созданных ими самостоятельно (ссылка на программу, ее выходные данные, краткая характеристика).

Данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, членов их семей и педагогов и ориентирована на:

- специфику национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- выбор парциальных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников, возможностям педагогического коллектива;
- сложившиеся традиции в организации.

На основании исследований запросов участников образовательного процесса (с учетом результатов мониторинга обследования воспитанников и анкетирования членов их семей, а также педагогов и микросоциума) осуществлен подбор нескольких образовательных программ различной направленности из числа парциальных и программ, отвечающих требованиям всех участников образовательных отношений.

2.7. Комплексно-тематическое планирование и сложившиеся традиции ДОО, план воспитательной работы в соответствии с ФОП.

В таблице перечислены основные темы с указанием периода. Тематика недели раскрывается через разные формы и виды деятельности и проводится в совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей, в режимных моментах, взаимодействии с родителями и социальными партнерами, и самостоятельной деятельности детей в развивающей среде группы и в помещениях

детского сада

№ п/п	Тема недели/ группа	
	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	День знаний.	День знаний.
2.	Неделя осторожного пешехода	Неделя осторожного пешехода
3.	Осень. Кладовая природы: овощи, ягоды и др.	Осень. Кладовая природы: овощи, ягоды и др.
4.	Золотая осень. Изменения в природе.	Золотая осень. Изменения в природе.
5.	Наши младшие друзья – животные.	Наши младшие друзья – животные.
6.	Царство леса.	Царство леса.
7.	Мой город, моя страна.	Мой город, моя страна.
8.	Неделя здоровья «Осень».	Неделя здоровья «Осень».
9.	День народного единства!	День народного единства!
10.	Вежливость, толерантность	Вежливость, толерантность
11.	Я в мире человек!	Я в мире человек!
12.	Мамина неделя.	Мамина неделя.
13.	Народные календарные игры. Народная игрушка.	Народные календарные игры. Народная игрушка.
14.	Здравствуй зимушка - зима!	Здравствуй зимушка - зима!
15.	Зима.	Зима.
16.	Жизнь животных и птиц зимой.	Жизнь животных и птиц зимой.
17.	Новый год.	Новый год.
18.	Народные промыслы, традиции (колядки, Рождество)	Народные промыслы, традиции (колядки, Рождество)
19.	Мы - творцы, мастера и фантазеры!	Мы - творцы, мастера и фантазеры!
20.	Зимние забавы	Зимние забавы
21.	Неделя здоровья «Зима»	Неделя здоровья «Зима»
22.	Мы – девочки, мы- мальчики	Мы – девочки, мы- мальчики
23.	День Защитника Отечества.	День Защитника Отечества.
24.	Папин день	Папин день
25.	Тает лед, зима прошла, и весна к	Тает лед, зима прошла, и весна к

	крыльцу пришла... Международный Женский день 8 марта	крыльцу пришла... Международный Женский день 8 марта
26.	Мамы всякие нужны, мамы всякие важны.	Мамы всякие нужны, мамы всякие важны.
27.	Неделя здоровья «Весна».	Неделя здоровья «Весна».
28.	Народная культура и традиции	Народная культура и традиции
29.	Литературные чтения. Неделя детской книги.	Литературные чтения. Неделя детской книги.
30.	Тайны космоса.	Тайны космоса.
31.	Безопасность.	Безопасность.
32.	Все работы хороши.	Все работы хороши.
33.	Первоцветы.	Первоцветы.
34.	Спасибо нашим дедам за победу! День победы!	Спасибо нашим дедам за победу! День победы!
35.	Семейный хоровод.	Семейный хоровод.
36.	Здравствуй лето! (безопасность)	До свиданья, детский сад

Ш. Организационный раздел.

3. Обязательная часть.

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания в соответствии с ФООП.

Перечень программ и методических пособий, необходимых для организации образовательного процесса:

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 -7 лет. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015.

3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015.

4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2015.

5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Дополнительная литература:

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. - М.: АРКТИ, 2000
2. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2007
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2006
4. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. - СПб: Речь, 2007
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Средний возраст: пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Старший возраст: пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001
7. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. Бересневой З.И. - М.: ТЦ Сфера, 2004
8. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. - М.: ТЦ Сфера, 2004
9. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физической культуры дошкол. образ. Учреждений. - М.: Просвещение, 2007
10. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. Старший дошкольный возраст. Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: АРКТИ, 2000 (2 экзепляра)
11. Оздоровление детей в условиях детского сада/ под ред. Кочетковой Л.В. - М.: ТЦ Сфера, 2007
12. Подвижные игры. Сборник. - СПб.: Агентство образовательного сотрудничества, 2005.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика-Синтез, 2002
14. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005
15. Тарасова Т.А. контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
16. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности жизни ребенка (пособие к курсу валеологии «Я и мое здоровье» для школы первой ступени) - СПб.: «Петроградский и К^о», 1997

17. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003

18. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников.

Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: «Академия развития», 1998

19. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе. - М.: Илекса, Народное образование, 2003

20. Шамина А.В. Лучшие игры для детей на свежем воздухе. - М: РИПОЛ классик, 2007

21. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. Пособие. - М.: ВЛАДОС, 1999

22. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч.

1: Программа «Старт». - М.: ВЛАДОС, 2003

23. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч.

3: Конспекты занятий для детей старшей и подготовительной к школе групп.

Спортивные праздники и развлечения. - М.: ВЛАДОС, 2003.

Электронная библиотека:

1. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1978.

2. Воробьева Л.С. Подвижные игры народов Урала. / под ред. Толстикова О.В. - Екатеринбург: ИРРО, 2009.

3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ СФЕРА, 2008.

5. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб.

пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978.

6. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высш. учебных заведений/ под ред. Козловой С.А. - М.: Академия, 2008.

7. Крыжановская Л.А. Подвижные игры народов Урала. / под ред. Толстикова О.В. - Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «ИРО», 2011.

8. Куаншкалиева А.Р. Физкультурные праздники для дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.

9. Магомедов Р.Р. Азбука физической культуры для детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - Ставрополь: Изд-во

СГПИ, 2011

10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 -7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

11. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. - М.: Академия, 2006
12. Филипова О.С. Физическое воспитание и развитие дошкольников:

учеб. Пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений - М.: Академия, 2007

3.2. Организация режима пребывания детей в ДОО

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями детей, обеспечивает их хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

В МБДОУ «Д/С № 7 «Забава» организованы следующие режимы дня:

Холодный период года (сентябрь - май);

Теплый период года (июнь – август). В теплый периоде в режиме дня занятия исключаются.

Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 мая.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

Длительность образовательной деятельности:

в группах для детей от 5 лет до 6 лет - до 25 минут,

в группах для детей от 6 лет до 7 лет - до 30 минут.

1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Окончание учебного года	31 мая
3.	Учебный год	
3.1	Количество учебных недель	36 недель
3.2	1-ый квартал	сентябрь, октябрь, ноябрь
3.3	2-ой квартал	декабрь, январь, февраль
3.4	3-ий квартал	март, апрель, май
3.5	4-ый (летний оздоровительный период)	июнь, июль, август
4.	Каникулы	Две недели в январе

Учебный план

Учебный план ориентирован на интеграцию обучения и воспитания, на развитие обучающихся и состоит из следующих образовательных областей:

- физическое развитие.

Объем учебной нагрузки определен в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Базовый вид деятельности	Занятия по программе			
	Периодичность в неделю, год			
	Старшая группа		Подготовительная группа	
Физическая культура в помещении	2	72	2	72
Итого	72		72	

Расписание НОД на 2023-2024 у.г.

День недели	Время	Группа
Понедельник	9.50-10.15;	Старшая, подготовительная группы
	10.20 -10.50	
Среда	9.50-10.15;	Старшая, подготовительная группы
	10.20 -10.50	

Модель двигательной активности в МБДОУ Д/с № 7 «Забава»

Физкультурно – оздоровительная деятельность	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12
Музыкально - ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.
Непосредственная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 1520 мин.	3 раза в неделю 2530 мин.
Физкультминутки во время занятий	1-3 мин.	1-3 мин.

Динамические паузы	7 мин	7 мин
Подвижные игры: (сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, соревнования, эстафеты, аттракционы)	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Прогулка	1ч	1,5— 2ч
Прогулка за пределы участка	25-30 мин, до 1,5 - 2 км	40-45 мин. до 2 км
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика корректирующая	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.
Физические гимнастика после упражнения и игровые задания (артикуляционная, пальчиковая, зрительная гимнастика)	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)	Не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)	
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30-40мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 2530 мин.	2 раза в год по 30-40 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя	

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФООП.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое оборудование и пространство должно быть разнообразным и трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Среда должна быть насыщенной, развивающей, полифункциональной, безопасной, здоровьесберегающей, эстетически-привлекательной, содержать современные материалы и оборудование.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования.

Для ходьбы, бега и равновесия

1.	Доска с ребристой поверхностью	1
2.	Доска наклонная	1
3.	Доска гимнастическая	1
4.	Скамейка гимнастическая 2м	
5.	Коврик для профилактики плоскостопия (колючий)	
Для лазанья и подлезания		
6.	Туннель 3 м	
7.	Дуги для подлезания круглые	
8.	Канат 3 м	
9.	Канат 6 м	
10.	Гимнастическая стенка деревянная 1 пролет	

Для прыжков

17.	Стойки для прыжков со шнуром	1
18.	Обруч	20
19.	Скакалки	22
Для метания		
20.	Мешочек для метания 150г	21
21.	Кольцо баскетбольное со щитом навесное	1
22.	Мишень навесная	1

23.	Мяч пластмассовый (из сухого бассейна)	много
24.	Мяч утяжеленный набивной	2
25.	Мяч резиновый большой	10
26.	Мяч резиновый средний	5
27.	Мяч резиновый малый	5
28.	Мяч баскетбольный	3
29.	Мяч футбольный	2

Для ОРУ

30.	Лента гимнастическая	20
31.	Кегли	40
	Палки гимнастические	20
32.	Флажок цветной на деревянной ножке	25
33.	Кубик пластмассовый	50
Оборудование для спортивных игр		
34.	Набор игровой «Боулинг» (большой)	2
35.	Сетка волейбольная	1
36.	Лыжи 2-3 размеров	15
37.	Игра «Кольцеброс»	2
Прочее		
38.	Мат гимнастический	2
39.	Коврик гимнастический	21
40.	Бубен большой	1
41.	Конус сигнальный с отверстиями	4
42.	Палка для вертикальной стойки	2
52.	Набор для Бадминтона	2
53.	Корзины для мячей	3
54.	Фитболы	11
55.	Гимнастические коврики	10

Приложение 1

Программные требования по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Основные виды движений

Старший дошкольный возраст

Ходьба:

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы;
2. Ходьба широким шагом;
3. Ходьба в полуприседе;
4. Ходьба со сменой положения рук - вперед, вверх, с хлопками;
5. Ходьба перекатом с пятки на носок;
6. Ходьба в колонне с перестроением в пары;
7. Ходьба «змейкой»;
8. Ходьба в чередовании с другими движениями;
9. Проходить с закрытыми глазами 3-4 м;
10. Продолжительная ходьба в спокойном темпе 35-40 мин.

Бег:

1. Бег на носках;
2. Бег широким и мелким шагом;
3. Бег высоко поднимая колени;
4. Бег с выполнением заданий;
5. Бег в сочетании с другими движениями;
6. Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3-4 раза);
7. Бег на скорость на расстояние 20-30 м;
8. Челночный бег (3 раза по 10 м);
9. Чередование ходьбы и бега на 2-3 отрезках пути, по 60-100 м в каждом;
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150-200 м;
11. Медленный бег в течении 1,5-2 мин.

Прыжки:

1. Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая нога назад; нога скрестно - ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом;
2. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам;
3. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3-4 м;
4. Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед- назад;
5. Прыжки попеременно на одной и другой ноге;
6. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу;
7. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой;
8. Прыжки в длину с места (60-80 см);

9. Прыжки последовательно из обруча в обруч;
10. Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов;
11. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место;
12. Боковой галоп;
13. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком;
14. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега;
15. Прыжки через вращающуюся скакалку;
16. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед;
17. Прыжок в высоту с разбега (высота 20-40 см);
18. Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).

Катание, бросание и ловля, метание:

1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами;
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);
3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4-6 раз подряд);
4. Бросание мяча друг другу с хлопком;
5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя;
6. Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом;
7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли;
8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении;
9. Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд);
10. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5-6 м;
11. Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед;
12. Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли;
13. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м;
14. Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 8 м от земли) правой и левой рукой;
15. Метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки и др.) правой и левой рукой;
16. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
17. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из-за головы.

Ползание и лазанье:

1. Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7-8 м;
2. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы;
3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях;
4. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками;
5. Ползать по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками;
6. Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки или с подползанием под ними;
7. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком;
8. Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной;
9. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
10. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске;
11. Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет;
12. Лазанье по скалодрому; 13. Лазанье по веревочной лестнице;
1. Попытка лазать по канату.

Равновесие:

1. После бега присесть на носках руки в стороны;
2. Ходьба по доске, скамейке (ширина 15-20 см, высота 30-35 см) на носках;
3. Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой;
4. Ходьба по скамейке боком приставными шагами;
5. Ходить по скамейке перешагивая предметы (высота 20 см);
6. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной;
7. Ходить по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше;

8. Ходьба по скамейке с поворотом кругом;
9. Ходьба по рейке гимнастической скамейке;
10. Ходьба по скамейке на четвереньках;
11. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»);
12. Ходьба по скамейке на носочках;
13. Кружиться парами, держась за руки (5-10 с).

Подготовительная к школе группа

Ходьба:

1. Ходьба скрестным шагом;
2. Ходьба в приседе и полуприседе;
3. Ходьба выпадами;
4. Ходьба спиной вперед;
5. Ходьба гимнастическим шагом;
6. Чередование разных видов ходьбы;
7. Ходьба в разных построениях;
8. Проходить с закрытыми глазами 4-5 м; 9. Ходьба с преодолением препятствий;

1. Продолжительная ходьба 40-45 мин.

Бег:

1. Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях;
2. Бегать, поднимая вперед прямые ноги;
3. Бег прыжками;
4. Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
5. Бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см;
6. Бег из разных стартовых положений;
7. Бег на скорость - дистанция 30 м;
8. Челночный бег (3 по 10 м);
9. Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезка пути, по 100-150 м каждый;
10. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300 м;
11. Медленный бег в течении 2-3 мин.

Прыжки:

1. Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом;
2. Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево;
3. Прыжок вверх из глубокого приседа;
4. Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см;
5. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5-6 м;
6. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке;
7. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию;
8. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом;
9. Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед;
10. Во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20 см;
11. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед;
12. Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед;
13. Прыжок в длину с места 80-100 см;
14. Прыжки вверх вниз по наклонной доске;
15. Прыжок с высоты 30-40 см;
16. Прыжок с высоты 30-40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в плоские обручи - на расстоянии 15-30 см;
17. Прыжок с высоты с поворотом на 180 градусов;
18. Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед;
19. Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги, то же с разбега;
20. Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге;
21. Прыжки через короткую скакалку в беге;
22. Прыгать через скакалку, вращая ее назад;
23. Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега;
24. Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг у друга лицом или друг за другом;
25. Прыжок в высоту с разбега 40-50 см;
26. Прыжок в длину с разбега 170-190 см;
27. Прыгать через большой обруч, вращая его как скакалку.

Катание, бросание и ловля, метание:

1. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд);
2. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд);

3. Бросание мяча друг другу с хлопками, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;

4. Бросание мяча друг другу из разных положений: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;

5. Катание набивного мяча друг другу;

6. Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад;

7. Отбивание мяча о пол поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд;

8. Отбивать мяч о пол двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 68

м;

9. Отбивать мяч о пол одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении;

10. Отбивать мяч о пол, продвигаясь по кругу;

11. Отбивать мяч о пол, двигаясь «змейкой»;

12. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5

м;

13. Метание вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой;

14. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой;

15. Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа;

16. Метание в движущуюся цель правой и левой рукой;

17. Метание вдаль с нескольких шагов;

18. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов;

19. Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола);

20. Бросание и ловля от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;

21. Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек и др.);

Ползание и лазанье:

1. Ползание по скамейке на четвереньках назад;

2. Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками;

3. Ползание по полу на животе;

4. Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони;

5. Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см;

6. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

7. Лазанье вверх по гимнастической стенке, спускание по диагонали;

8. Перелезание через препятствия;
9. Лазанье по веревочной лестнице;
10. Лазанье по канату;
11. Лазанье по скалодрому;
12. Лазанье по гимнастической стенке разными способами.

Равновесие:

1. Ходьба по доске, скамейке (ширина 15-10 см, высота 35-40 см);
2. Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть палку;
3. Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см);
4. Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;
5. Ходить по скамейке приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперед сбоку скамейки;
6. Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше;
7. Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать по ней хлопок;
8. Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через веревку (высота 20 см), идти дальше;
9. Ходьба на четвереньках по доске, скамейке;
10. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке;
11. Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура);
12. Ходьба по линии спиной вперед;
13. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед;
14. Ходьба приставными шагами по большому обручу (диаметр 1 м);
15. Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья;
16. Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку;
17. Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке;
18. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по скамейке;
19. Стоять на одной ноге, закрыв глаза;
20. После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»;
21. Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком;
22. Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.