

муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»  
Старополтавского района Волгоградской области  
404211, Волгоградская область, с. Старая Полтавка, ул. Октябрьская, 43  
тел. (884493) 4-42-86

---

ПРИНЯТА:  
на Педагогическом совете  
МКДОУ детский сад «Солнышко»  
протокол №1 от 01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ:  
и.о.заведующего МКДОУ  
детский сад «Солнышко»  
\_\_\_\_\_ Д.Х.Акманова  
Приказ №140-од от  
08.09.2025г.

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
на 2025-2026 учебный год**

Составлена на основе ФОП ДО и ФГОС ДО

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Асанова Н.М.

|            |                                                                                                                            |           |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I</b>   | <b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>                                                                                                     |           |
| 1.1        | Введение                                                                                                                   | <b>3</b>  |
| 1.2        | Список используемых сокращений                                                                                             | <b>4</b>  |
| <b>II</b>  | <b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                      |           |
| 2.1        | Пояснительная записка                                                                                                      | <b>4</b>  |
| 2.1.1      | Цель и задачи реализации Программы                                                                                         | <b>4</b>  |
| 2.1.2      | Принципы и подходы к реализации программы                                                                                  | <b>5</b>  |
| 2.2        | Планируемые результаты реализации Программы                                                                                | <b>6</b>  |
| 2.2.1      | Целевые ориентиры                                                                                                          | <b>6</b>  |
| 2.2.2      | Характеристики особенностей физического развития детей 2-7 лет                                                             | <b>7</b>  |
| 2.2.3      | Планируемые результаты освоения Программы по возрастам                                                                     | <b>9</b>  |
| 2.2.4      | Система оценки результатов освоения Программы                                                                              | <b>12</b> |
| 2.2.5      | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов «Физическое развитие»                                        | <b>13</b> |
| <b>III</b> | <b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                               |           |
| 3.1        | Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»                                                                | <b>16</b> |
| 3.1.2.     | Задачи и содержание работы по физическому развитию в I младшей группе для детей от 2 до 3 лет                              | <b>16</b> |
| 3.1.3      | Задачи и содержание работы по физическому развитию во II младшей группе для детей 3-4 лет                                  | <b>19</b> |
| 3.1.4      | Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет                                      | <b>22</b> |
| 3.1.5      | Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет                                      | <b>26</b> |
| 3.1.6      | Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет                             | <b>31</b> |
| 3.2        | Региональный компонент                                                                                                     | <b>36</b> |
| 3.3        | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы                                                         | <b>38</b> |
| 3. 4       | Применяемые образовательные технологии                                                                                     | <b>40</b> |
| 3.5        | Особенности организации образовательной деятельности                                                                       | <b>41</b> |
| 3.6        | Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников                                      | <b>43</b> |
| 3.7        | Направления и задачи коррекционно-развивающей работы                                                                       | <b>44</b> |
| <b>IV</b>  | <b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>                                                                                    |           |
| 4.1        | Психолого-педагогические условия реализации Программы                                                                      | <b>46</b> |
| 4.1.1      | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.                                                      | <b>48</b> |
| 4.1.2      | Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | <b>48</b> |
| 4.1.3      | Организация двигательного режима                                                                                           | <b>49</b> |
| 4.1.4      | Взаимодействие инструктора по физической культуре педагогическим коллективом.                                              | <b>50</b> |
| <b>V</b>   | <b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>                                                                                                          |           |
|            | Приложение №1                                                                                                              | <b>51</b> |
|            | Приложение №2                                                                                                              | <b>64</b> |
|            | Приложение №3                                                                                                              | <b>71</b> |
|            | Приложение №4                                                                                                              | <b>72</b> |
|            | Приложение №5                                                                                                              | <b>73</b> |
|            | Приложение №6                                                                                                              | <b>79</b> |

## **1.1 Введение**

Рабочая программа воспитателя подготовлена для реализации в МКДОУ детский сад «Солнышко» Старополтавского района Волгоградской области. Программа подготовлена в соответствии с:

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 года №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом Российской Федерации 28 декабря 2022г, регистрационный номер 71847)
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ ст.30 ч.2 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 8 декабря 2020 года;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями на 21 января 2019 года;
- приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 года № 65/23- 16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 35.11.2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Образовательной программы дошкольного образования МКДОУ детский сад «Солнышко» (разработанной с учётом ФОП ДО).

## 1.2. Список используемых сокращений

|                              |                                                                                                                                                                |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| МКДОУ детский сад «Солнышко» | Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад №7                                                                                    |
| ДО                           | Дошкольное образование                                                                                                                                         |
| ДОУ                          | Дошкольное образовательное учреждение                                                                                                                          |
| Программа                    | Образовательная программа дошкольного образования                                                                                                              |
| План                         | Федеральный календарный план воспитательной работы                                                                                                             |
| ОВЗ                          | Ограниченные возможности здоровья                                                                                                                              |
| ФГОС ДО                      | Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования                                                                                   |
| ИКТ                          | Информационно-коммуникационные технологии                                                                                                                      |
| УМК                          | Учебно-методический комплект                                                                                                                                   |
| КМП                          | Консультационно-методический пункт                                                                                                                             |
| ФОП ДО                       | Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028 |
| ФК                           | Физическая культура                                                                                                                                            |

## II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Пояснительная записка

#### 2.1.1. Цель и задачи реализации Программы

Образовательная деятельность по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» согласно ФГОС ДО П.2.6 предполагает:

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

к своему здоровью и здоровью окружающих» (Извлечение из ФГОС ДО п.2.6. ФОП ДО).

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

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

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

**Образовательные:**

- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье); развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- овладение ребёнком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:**

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

### **2.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

**Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:**

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;

- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**Основными подходами к формированию Программы являются:**

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

## **2.2. Планируемые результаты реализации Программы**

### **2.2.1. Целевые ориентиры**

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

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

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

### **Планируемые результаты освоения программы:**

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

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **2.2.2 Характеристики особенностей физического развития детей 2-7 лет**

У ребёнка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

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

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

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

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

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

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

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

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

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребёнка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

Проявления в психическом развитии:

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

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

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

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

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

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

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

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

### **2.2.3. Планируемые результаты освоения Программы**

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

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

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

*Планируемые результаты освоения программы:*

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

#### **Планируемые результаты освоения Программы к 3 годам:**

- У ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезать через гимнастическую скамейку.

#### **Планируемые результаты освоения Программы к 4 годам:**

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

- Ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- Ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

#### Планируемые результаты освоения Программы к 5 годам:

- Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### Планируемые результаты освоения Программы к 6 годам:

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

- Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- Ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

#### Планируемые результаты освоения Программы к 7 годам:

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

первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

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

| Приобщение к ценностям ценности                          | Задачи направлений воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Жизнь»</b><br><b>«Здоровье»</b><br><b>«Познание»</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;</li> <li>- Формирование у ребёнка соответствующих возрасту представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;</li> <li>- Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;</li> <li>- Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;</li> <li>- Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;</li> <li>- Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul> |

#### **2.2.4 Система оценки результатов освоения Программы**

В соответствии с ФГОС ДО, ожидаемые образовательные результаты 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.

Как следует из 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); оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания; распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников ДОУ.

Освоение Программы в учреждении не сопровождается проведением промежуточных аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Для этого педагог использует инструментарий оценки своей работы, который позволяет ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В представленной системе оценки результатов освоения Программы отражены современные тенденции, связанные с изменением понимания оценки качества дошкольного образования. В первую очередь, речь идёт о постепенном смещении акцента с объективного (тестового) подхода в сторону аутентичной оценки. В основе аутентичной оценки лежат следующие принципы. Во-первых, она строится в основном на анализе реального поведения ребёнка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребёнка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях). Аутентичные оценки могут давать взрослые, которые проводят с ребёнком много времени, хорошо знают его поведение, аутентичная оценка максимально структурирована. И наконец, если в случае тестовой оценки родители далеко не всегда понимают смысл полученных данных, а потому нередко выражают негативное отношение к тестированию детей, то в случае аутентичной оценки ответы им понятны. Родители могут стать партнёрами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос.

#### **2.2.5 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов «Физическое развитие»**

1. Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.
2. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.
3. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.
4. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.
5. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)
6. Методика организации мониторинга подобрана инструктором по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.
7. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.
8. Диагностические карты разработаны в соответствии с ФОП и ФГОС ДО
9. Карты наблюдения детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка индивидуального развития дошкольников.

## **Критерии оценки при диагностике детей младшей группы**

### **Ходьба**

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

### **Бег**

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

### **Равновесие**

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

### **Ползание, лазанье**

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

### **Прыжки**

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

### **Упражнения с мячом**

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

### **Метание**

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 4 м.

## **Критерии оценки при диагностике детей средней группы**

### **Ходьба, бег**

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

### **Лазанье**

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

### **Прыжки**

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

### **Упражнения с мячом**

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

### **Метание.**

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **Равновесие**

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

### **Ориентировка в пространстве.**

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

## **Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы**

### **Челночный бег.**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется по обручу. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

#### **Прыжок в длину с места.**

Ребенок встает у линии старта, касаясь её носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

#### **Подъем туловища в сед из положения лежа.**

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

#### **Метание теннисного мяча в цель.**

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

#### **Прыжки через скакалку.**

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заноситься в протокол.

#### **Отбивание мяча (от пола).**

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

### III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»

Программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые ДООУ по основным направлениям развития детей дошкольного возраста (социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического, физического развития).

В каждой образовательной области сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух месяцев до семи - восьми лет. Представлены задачи воспитания, направленные на приобщение детей к ценностям русского народа, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру. Более конкретное и дифференцированное по возрастам описание воспитательных задач приводится в Программе воспитания.

*\*Целостность педагогического процесса в ДООУ обеспечивается реализацией Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028. Воспитание и обучение осуществляется на русском языке - государственном языке России.*

##### 3.1.2. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей от 2 до 3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорнодвигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию. В группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

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

- Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом вне больших подгрупп;
- Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

соответствует п. 22.3.1. ФОП ДОО стр. 124

#### Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

(утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

## **ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА** (основные движения, общеразвивающие упражнения)

### **Основные движения**

#### **ХОДЬБА:**

ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы;  
на носках;  
с переходом на бег;  
на месте, приставным шагом вперёд, в сторону, назад;  
с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);  
враспынную и в заданном направлении;  
между предметами;  
по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

#### **БЕГ:**

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

#### **БРОСАНИЕ, КАТАНИЕ, ЛОВЛЯ:**

скатывание мяча по наклонной доске;  
прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца;  
остановка катящегося мяча;  
передача мячей друг другу стоя;  
бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;  
бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой;  
перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м;  
ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

#### **ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ:**

ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см;  
по гимнастической скамейке;  
проползание под дугой (30-40 см);  
влезание на лесенку-стремянку и спуск с неё произвольным способом;

#### **ПРЫЖКИ:**

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

#### **УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:**

ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м);  
по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;

по гимнастической скамейке;  
перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см);  
ходьба по извилистой дорожке (2-3м), между линиями;  
подъём без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;  
кружение на месте.

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

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

- 1) Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперёд, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперёд-назад;
- 2) упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперёд из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лёжа, поочерёдное поднимание рук и ног из исходного положения лёжа на спине;
- 3) упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
- 4) музыкально- ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперёд-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

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

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

Игры с бегом: «Бегите ко мне!» (Цель: Умение ориентироваться в пространстве, укрепление мышц туловища и ног, развитие двигательной активности.), «Лови меня» (Цель: Развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве.), Догони мяч, Походи и побегай

Игры с ползанием, лазанием: «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца»,

Игры с бросанием, ловлей, прокатыванием: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Попади в воротца»

Игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках»

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Котята и щенята»

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

соответствует п. 22.3.2. ФОП ДО стр. 124-126

### **3.1.3 Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

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

соответствует п. 22.4.1. ФОП ДО стр. 127

#### **Содержание образовательной деятельности**

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

**ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА** (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

#### **Основные движения:**

##### **ХОДЬБА:**

- ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления);

- на носках;
- высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу;
- парами друг за другом, в разных направлениях;
- с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше);
- по наклонной доске; в чередовании с бегом;

#### **БЕГ:**

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

#### **БРОСАНИЕ, КАТАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:**

- прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади;
- скатывание мяча по наклонной доске;
- катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях;
- прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;
- произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога;
- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его;
- бросание мяча о землю и ловля его;
- бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5м;
- метание вдаль;
- перебрасывание мяча через сетку;

#### **ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ:**

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

#### **ПРЫЖКИ:**

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

#### **УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:**

- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычными приставным шагом;
- по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске;

- перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;
- по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом;
- с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);
- на носках, с остановкой.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ноги брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

### **СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

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

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

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг руга, и самостоятельно с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах:** по прямой, ровной лыжне ступающими скользящим шагом, с поворотами, переступанием.

Катание на трехколёсном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**Плавание:** рекомендовано ФОП ДО, но не организовано в нашем ДООУ по причине отсутствия необходимых условий.

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### **АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

соответствует п. 22.4.2. ФОП ДО стр. 127-130

### **3.1.4 Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

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

соответствует п. 22.5.1. ФОП ДО стр. 130

#### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает

возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

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

#### **Основные движения:**

##### **ХОДЬБА:**

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

##### **БЕГ:**

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

##### **БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, КАТАНИЕ, МЕТАНИЕ:**

- прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;
- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;
- бросание и ловля мяча в паре;
- перебрасывание мяча друг другу в кругу;
- бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;
- скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;

- отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;
- подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд;
- бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;
- бросание вдаль;
- попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

#### **ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ:**

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

#### **ПРЫЖКИ:**

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

#### **УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:**

- ходьба по доске,
- по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руке, ставя ногу с носка, руки в стороны);
- ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе (например упражнение «Цапля»);
- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;
- ходьба по доске парами (с разных сторон одновременно) и расхождением посередине, стараясь не сойти с доски и не столкнуться напарника;
- кружения в разные стороны поочередно с заданием для рук (с платочками, руки в стороны, руки на поясе, пальцы соединены над головой в замок и т.д.)

#### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости**

**позвоночника:** наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

**Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок);

приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекалывание предметов с места на место. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА:** музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

**СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ:** педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование площадки на другую движений в игре).

С бегом. «Самолеты» «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

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

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: рекомендовано ФОП ДО, но не организовано в нашем ДОУ по причине отсутствия необходимых условий.

Плавание: рекомендовано ФОП ДО, но не организовано в нашем ДОУ по причине отсутствия необходимых условий.

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

## **АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**

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

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

### **3.1.5 Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

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

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх,
- соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорнодвигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **Содержание образовательной деятельности**

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

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

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

#### **Основные движения:**

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

**БЕГ:** бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10м, 3х10м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

**БРОСАНИЕ, КАТАНИЕ, ЛОВЛЯ, МЕТАНИЕ:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ними 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 в даль 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;

**ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ:** 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 (3-4м), «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;

**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 через предметы высотой 30см; 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 3-4м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком через 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; перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

**УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:** ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка». Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

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

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

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

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, 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.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гусилебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

**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 полу-кона (2-3 м); знание 3-4 фигур. (при наличии игрового оборудования, условий для организации игры)

- 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 упрощённым правилам.

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

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Рекомендовано ФОП ДО, организовывается во время проведения физкультурного занятия на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности детей в холодный период времени при наличии спортивного инвентаря и создания необходимых условий.

Ходьба на лыжах: рекомендовано ФОП ДО, но не организовано в ДОУ по причине отсутствия необходимых условий.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. Рекомендовано ФОП ДО, организовывается во время проведения физкультурного занятия на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности детей в тёплый период времени при наличии спортивного инвентаря и создания необходимых условий.

**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).

### **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 т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

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

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами-на стадион, в парк, 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.

соответствует п. 22.6.2. ФОП ДО стр. 123-140

### **3.1.6 Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7(8) лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при 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,
- о туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

#### **Содержание образовательной деятельности**

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

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

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать

подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

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

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

#### **Основные движения:**

**ХОДЬБА:** ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрёстным шагом, спиной вперёд; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

**БЕГ:** бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четвёрками; 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 захлёстыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лёжа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лёжа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересечённой местности;

**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, ЛАЗАНИЕ:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперёд и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с неё чередующимся шагом одноименным и разноимённым способом; перелезание с пролёта на пролёт по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по верёвочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

**ПРЫЖКИ:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо- влево- вперёд- назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку- прыжок-выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

**УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:** подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки,

пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

**Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

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

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

**СТРОВОЕ 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); расчёт на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

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

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

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий», «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

**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:** рекомендовано ФОП ДО, но не организовано в ДОУ по причине отсутствия необходимых условий.

**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:** рекомендовано ФОП ДО, но не организовано в ДОУ по причине отсутствия необходимых условий.

**Элементы настольного тенниса:** подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**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.

**Катание на двухколесном велосипеде, самокате:** по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

**Ходьба на лыжах:** рекомендовано ФОП ДО, но не организовано в ДОУ по причине отсутствия необходимых условий.

**Катание на коньках:** рекомендовано ФОП ДО, но не организовано в ДОУ по причине отсутствия необходимых условий.

**Плавание:** рекомендовано ФОП ДО, но не организовано в ДОУ по причине отсутствия необходимых условий.

**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. Даёт доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнёром, 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 своё самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

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

**Досуг организуется** 1-2 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 перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. До 1кг (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  
соответствует п. 22.7.2. ФОП ДО стр. 141-147

### 3.2. Региональный компонент

Согласно ФГОС ДО, часть Программы, формируемая участниками образовательного процесса, отражает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов. Данная часть ориентирована на: специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; выбор парциальных образовательных программ и форм организации работы с обучающимися, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива; на условия, в которых осуществляется образовательный процесс, и направлена на поддержку областей основной части программы.

С введением в действие закона РФ “Об образовании” произошли существенные изменения в развитии системы образования. Это повлекло изменения содержания образования. Одним из приоритетных направлений стало знакомство детей дошкольного возраста с национальным и региональным культурным наследием и историей страны, края.

Ведущим направлением части, формируемой участниками образовательного процесса в МКДОУ детский сад «Солнышко», является нравственно-патриотическое воспитание (ознакомление с историей и культурой Волгограда, Волгоградской области, Старополтавского района). Нравственно– патриотическое воспитание дошкольников базируется на основе *региональной программы «Воспитание маленького волжанина»* (автор Евдокимова Е.С.)

Проблемы приобщения дошкольников к истории, культуре, социальной жизни родного города, края, а через них Отечества, связаны с изучением механизмов социализации, формирования социальной компетенции ребёнка.

Обращение к отеческому наследию воспитывает уважение к земле, на которой живёт ребёнок, гордость за неё. Поэтому детям необходимо знать уклад жизни, быт, обряды, историю своих предков, их культуру. Знакомство детей с родным краем: с историко-культурными, национальными, географическими, природными особенностями формирует у них такие черты характера, которые помогут им стать патриотом и гражданином своей Родины.

Основная цель данного направления: воспитание чувства патриотизма у детей дошкольного возраста; обогащение их познавательного, эмоционального опыта через приобщение детей к истории, традициям культуре родного города, края, России.

#### Задачи:

1. Формирование представлений о России как о родной стране и о Волгоградской области, как родном крае.
2. Воспитание патриотизма, уважения к культурному прошлому России и родного края средствами социально-культурной деятельности.
3. Воспитание у ребенка любви и привязанности к своей семье, родному дому, земле, где он родился, на основе приобщения к родной природе, культуре и традициям.
4. Формирование бережного отношения к природе, ко всему живому;
5. Формирование элементарных знаний о правах человека;
6. Формирование толерантности, чувства уважения и симпатии к другим людям, народам, их традициям;
7. Воспитание гражданско-патриотических чувств посредством изучения истории и культуры своего народа, государственной символики Российской Федерации и Волгоградской области и родного села - Гимн, Герб, Флаг.

8. Создание образовательной среды в ДОУ, способствующей освоению воспитанниками общечеловеческих ценностей, формированию патриотических чувств и национального самосознания.

При построении педагогического процесса по ознакомлению детей с историей и культурой Волгоградской области, Старополтавского района, России использован ряд следующих принципов и педагогических подходов воспитания, которые являются основанием образования и организации всей жизнедеятельности воспитанников ДОУ:

- ✓ **Принцип историзма:** сохранение хронологического порядка описываемых явлений и сводится к двум историческим понятиям: прошлое (давным-давно) и настоящее (в наши дни).
- ✓ **Принцип интегративности:** установление межпредметных связей, использование краеведческого материала с учетом сочетания всех видов детской деятельности при знакомстве детей с историко-культурными особенностями города и края.
- ✓ **принцип культуросообразности** - воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры и учитывать ценности и нормы конкретных национальных и региональных культур;
- ✓ **принцип сотрудничества** - взаимодействие педагогов и детей в продвижении к определенным целям;
- ✓ **системно-структурный подход** - означает знание и использование в системе, в тесной взаимосвязи структурных элементов воспитательного процесса – от цели до конечного результата;
- ✓ **комплексный подход** - включает объединение усилий всех воспитательных институтов для успешного решения воспитательных целей и задач;
- ✓ **организационно-деятельностный подход** - предполагает такую организацию деятельности коллектива и личности, когда каждый ребенок проявляет активность, инициативу, творчество, стремиться к самовыражению;
- ✓ **личностно-ориентированный подход** - признание ребенка высшей ценностью воспитания, его активным субъектом; ценностная ориентация педагогов на личность, ее индивидуальность, творческий потенциал, обеспечение деятельности, реализующей личность ребенка.

#### **Методы, формы и приемы:**

- ✓ Совместные игры и творческие проекты;
- ✓ Познавательно – игровые занятия;
- ✓ Развлечения, досуги, театрализованные праздники;
- ✓ Нетрадиционные формы организации работы с родителями.

**Планируемые результаты освоения детьми Программы** в части, реализующей региональный компонент:

- уважительно относиться к государственной символике Российской Федерации и Волгоградской области и родного района - Гимн, Герб, Флаг.
- иметь представления о культуре как части общероссийской культуры России, Старополтавского района и их символики;
- уметь передавать усвоенную информацию о родном крае;

- проявлять интерес к знаниям о семье, ближайших родственниках, о труде людей разных профессий;
- проявлять интерес к объектам других национальных культур, потребность в получении информации о них, осознавать взаимосвязь культур;
- заботиться о чистоте и порядке своего города;
- применять полученные знания о родном крае, городе в разных видах творческой, предметно-продуктивной, коммуникативной деятельности.

### **3.3 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы**

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

#### **Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.**

- Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.
- Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

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

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

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

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи.

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, педагоги ДОУ учитывают возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения целесообразно использовать комплекс методов.

**Наглядный метод:**

Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии), имитация (подражание), зрительное ориентиры (предметы, разметка поля).

Наглядно-слуховые приемы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь воспитателя. Цель: создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребёнка.

**Словесный метод:** объяснение, пояснение, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция. Цель: обращена к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

**Практический метод:** повторение упражнений без изменения и с изменениями, повторение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме. Цель: закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

**Игровой метод:** Игра — единственная всепоглощающая и самая любимая деятельность ребенка, имеющая место во все времена и у всех народов. Разнообразие детских игр безгранично. Игра позволяет ребенку удовлетворять многие потребности, потребность в развлечении, удовлетворении любопытства, выплескивании накопившейся энергии, получении новых ощущений, самоутверждении.

**Метод создания проблемных ситуаций:** Использование проблемных ситуаций на занятиях по физической культуре в работе с дошкольниками положительно влияет на развитие у детей двигательных умений и навыков. Решение проблемных ситуаций это одним из главных приёмов при обучении детей. Научить ребёнка думать можно лишь в ситуации, требующей размышления. Таковой является проблемная ситуация. Проблемная ситуация используется в начале занятия в виде постановки вопроса или в середине его, стремясь поддержать у детей интерес к новой теме. При создании проблемной ситуации учитываются возрастные особенности и комплексно-тематическое планирование недели.

**Проектный метод:** проектный метод активно внедряется в ДОУ и играет важную роль при организации занятий по физической культуре. В последнее время интерес к методу проектов как способу организации жизнедеятельности детей объясняется его потенциальной интегративностью, соответствием технологии развивающего обучения, обеспечением активности детей на занятиях по физической культуре. На занятиях по физической культуре с использованием методов проектов дети являются первооткрывателями, исследователями, для них всё впервые.

**Цели и задачи проектного метода:**

Основной целью проектного метода на занятиях по физической культуре является развитие свободной творческой личности ребёнка, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей. Инструктор по физической культуре выступает как организатор детской двигательной деятельности, он источник информации, консультант,

эксперт. Он - основной руководитель проекта и последующей исследовательской, игровой, художественной, практико-ориентированной деятельности, координатор индивидуальных и групповых усилий детей в решении проблемы.

### **3.4 Применяемые образовательные технологии**

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

#### **Здоровьесберегающие технологии, используемые в МКДОУ детский сад «Солнышко»**

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

##### ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

- Воздушные ванны;
- Дыхательная гимнастика;
- Закаливание;
- Гимнастика для глаз;
- Профилактика плоскостопия;
- Профилактика нарушения осанки у дошкольников;
- Физкультминутки;
- Гимнастика пробуждения;
- Подвижные и спортивные игры;
- Динамические паузы.

### **3.5 Особенности организации образовательной деятельности**

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

- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости),

развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 12 мин. - I младшая группа
- 15 мин. – II младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

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

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

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

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

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

Список сформированных групп на учебный год и график проведения НОД по разделу «Физическое развитие» прилагается (приложение №1, приложение №2)

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

### **Интеграция с другими образовательными областями:**

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основе взаимозависимости. Принцип интеграции ОО

выступает как основополагающий принцип работы ДОО. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы деятельности

| Образовательная область            | Формы работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Социальнокоммуникативное развитие  | Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственно-волевых качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой                                                                                                     |
| Познавательное развитие            | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение расстояний условными мерками, подсчет количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнениям, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку                         |
| Речевое развитие                   | Обогащать активный словарь на занятиях физической культуры(команды, построения, виды движений и упражнений) , развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх, обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, исходных положениях, зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет, развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия. |
| Художественноэстетическое развитие | Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событий на физкультурных занятиях и спортивных досугах; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, спортивных праздниках, подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.                                          |

### **3.6 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

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

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребёнка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомлённость родителей в вопросах физического воспитания детей, поэтому система тесного сотрудничества с семьёй является острой необходимостью.

Главными целями взаимодействия с семьями детей дошкольного возраста являются:

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

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психологопедагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства, как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

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

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

- информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

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

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

Планирование мероприятий в рамках реализации сотрудничества инструктора по физической культуре с семьями воспитанников прилагается (приложение №3)

### 3.7 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

КРР и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации

#### Задачи КРР ОО Физическое развитие на уровне ДОО:

- Определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации;
- Своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами;
- Осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учётом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей ( в соответствии с рекомендациями психологомедико-педагогической комиссии (ППК))

Решение задач КРР требует создания условий для становления у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) ценностей здорового образа жизни; создания условий для приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; коррекции двигательных нарушений.

#### Содержание КРР:

В образовательной области Физическое развитие содержание КРР для каждого обучающегося определяется с учётом его ООП на основе имеющихся рекомендаций (медицинских, ПМПК комиссии):

Доступное и качественное образование обучающихся с ОВЗ достигается через решение следующих задач:

- реализация содержания АООП ДО;
- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирование представлений о здоровом образе жизни обучающихся с ОВЗ
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ;

#### **Коррекционная работа инструктора по физической культуре с детьми с ОВЗ:**

- развитие координации движения;
- специальные упражнения, укрепляющие мышцы, связанные с речью (мимическая гимнастика, артикуляционные движения).
- Дыхательная гимнастика.
- Коррекционные упражнения: укрепление опорно-двигательного аппарата; специальные упражнения; развитие физических способностей.
- Точечный массаж: оздоровительный;

Методические рекомендации организации коррекционной работы в приложении № 6

#### **Взаимодействие учителя-дефектолога, учителя-логопеда, воспитателей и инструктора по физическому развитию.**

Учителем-дефектологом и учителем-логопедом совместно с воспитателями группы, инструктором по физическому воспитанию, педагогом-психологом, музыкальным руководителем разработана система взаимодействия, которая включает: анализ психомоторных нарушений у детей пятого года жизни с ЗПР, перспективный план работы и консультаций для педагогов и родителей в средней группе компенсирующей направленности для детей с ЗПР, сценарии спортивных досугов.

В начале учебного года учитель-дефектолог и учитель-логопед знакомят инструктора по физической культуре с заключениями детей, психологической характеристикой и возрастными особенностями.

Выявив уровень психоречевого развития детей, совместно определяются цели, задачи формирования речедвигательных навыков и составляются планы индивидуально-коррекционных занятий.

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по физической культуре осуществляются следующие задачи:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

Методы и приемы здоровьесберегающих технологий, применяемые специалистами, разнообразны и имеют несколько направлений: логопедическое, психолого-педагогическое, коррекционно-педагогическое, физкультурно-оздоровительное, музыкальное.

Коррекцией общего и речевого развития детей дошкольного возраста с ЗПР занимается не только учитель-дефектолог и учитель-логопед, но и инструктор по физической культуре. На специальных занятиях с детьми он решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. При планировании занятий учитывается тематический принцип отбора материала, с постоянным усложнением заданий. Он позволяет организовать коммуникативные ситуации, в которых педагог управляет когнитивным и речевым развитием детей. Тематический подход обеспечивает концентрированное изучение материала, многократное повторение материала ежедневно, что очень важно как для восприятия речи, так и для её актуализации. Концентрированное изучение темы способствует успешному накоплению речевых средств и активному использованию их детьми в коммуникативных целях, оно вполне согласуется с решением, как общих задач всестороннего развития детей, так и специальных коррекционных.

В специальной коррекционной работе в процессе физического воспитания решаются задачи словесной регуляции действий и функций активного внимания путем выполнения заданий, движений по образцу, наглядному показу, словесной инструкции, развитие пространственно-временной организации движения.

Образно-игровые движения развивают способность к импровизации, слуховое внимание, мышление, творческую фантазию, память, стимулируют собственную речевую активность и общие физические качества ребёнка.

Ритм стихов, песен, музыки в сочетании с движениями оказывает влияние на развитие координации, общей и мелкой моторики; формирует правильное восприятие и воспроизведение элементарного ритма; развивает речевой слух, обогащает словарный запас и служит стимулом для активизации экспрессивной стороны речи.

Дети, научившись управлять отдельными движениями, получают уверенность в своих силах, и эта уверенность способствует успеху работы по развитию общей и артикуляционной моторики. Стихотворные тексты нормализуют темп речи детей, что сказывается на формировании слоговой структуры слова. Дети вслушиваются в звуки, слова, контролируя собственную речь. Во время такой физкультурной деятельности укрепляется артикуляционный аппарат ребёнка, развивается фонематический слух. В свою очередь, в коррекционной работе учителя-дефектолога и учителя-логопеда присутствует двигательная активность детей, способствующая развитию общей и мелкой моторики.

Преимущество и взаимосвязь в работе учителя-дефектолога, учителя-логопеда и инструктора по физической культуре в группе компенсирующей направленности для детей с ЗПР имеет большое значение и является залогом успешности коррекционно-развивающей работы.

#### **IV ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

##### **4.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы**

*Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

- 1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*
- 2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные,*

подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

*При проектировании РППС спортивных залов учтены:*

- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

*РППС спортивных залов соответствует:*

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей; - требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает большую часть необходимого оборудования и инвентаря для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

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

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивного зала является содержательной, насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

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

#### **4.1.2 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:
  - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
  - помещениям, их оборудованию и содержанию;

- естественному и искусственному освещению помещений;
  - отоплению и вентиляции;
  - организации режима дня;
  - организации физического воспитания;
- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивный зал оснащён оборудованием для различных видов детской деятельности (приложения №5,6), недостаток в инвентаре, оборудовании восполняется по мере возможностей ДООУ или заменяется устаревший инвентарь (мячи ).

### 4.1.3 Организация двигательного режима

Режим двигательной деятельности в МКДОУ детский сад «Солнышко»

| ФОРМЫ РАБОТЫ                                     | ВИДЫ ЗАНЯТИЙ                                                                   | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей |                          |                                                          |                                                          |                                                          |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                | 2-3 года                                                                   | 3-4 лет                  | 4-5 лет                                                  | 5-6 лет                                                  | 6-7 лет                                                  |
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении                                                                 | 2 раза в нед. по 12 минут                                                  | 2 раза в неделю 15 минут | 2 раза в неделю 20 минут                                 | 2 раза в неделю 25 минут                                 | 2 раза в неделю 30 минут                                 |
|                                                  | б) на улице                                                                    | 1 раз в нед. 10-12 минут                                                   | 1 раз в неделю 15 минут  | 1 раз в неделю 20 минут                                  | 1 раз в неделю 25 минут                                  | 1 раз в неделю 30 минут                                  |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика                                                            | ежедневно 10                                                               |                          | ежедневно 10                                             | ежедневно 10                                             | ежедневно 10                                             |
|                                                  | Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке                           | Ежедневно 2 раза (утром вечером) 15-20                                     |                          | Ежедневно 2 раза (утром вечером) 20-25                   | Ежедневно 2 раза (утром вечером) 25-30                   | Ежедневно 2 раза (утром вечером) 30-40                   |
|                                                  | Физкультминутки (в середине статического занятия)                              | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий                   |                          | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых                                   | Физкультурный досуг                                                            | 1 раз в месяц 20                                                           |                          | 1 раз в месяц 20                                         | 1 раз в месяц 30-40                                      | 1 раз в месяц 40                                         |
|                                                  | Физкультурный праздник                                                         | 2 раза в год 30 мин                                                        |                          | 2 раза в год 45 мин                                      | 2 раза в год до 60 мин                                   | 2 раза в год до 60 мин                                   |
|                                                  | День здоровья                                                                  | 2 раза в год                                                               |                          | 2 раза в год                                             | 2 раза в год                                             | 2 раза в год                                             |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно 20-30 мин, индивидуально                                         |                          | ежедневно 20-30 мин индивидуально                        | ежедневно 30-40 мин индивидуально                        | ежедневно 30-40 мин индивидуально                        |
|                                                  | Самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | ежедневно                                                                  |                          | ежедневно                                                | ежедневно                                                | ежедневно                                                |

При разработке графика двигательной активности учитывали следующие факторы: - удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности; - рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; - соответствие опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода.

#### **4.1.4 Взаимодействие инструктора по физической культуре педагогическим коллективом.**

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

##### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя*

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

##### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя*

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

Перспективное планирование взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами прилагается в приложении № 4.

## VI. ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение №1

**Образовательная область «Физическое развитие»:  
расписание занятий на 2025-2026 учебный год**

|             | I половина дня | Перерыв     | II половина дня |
|-------------|----------------|-------------|-----------------|
| Понедельник | 8.00-12.00     | 12.00-13.00 | 13.00-16.30     |
| Вторник     | 8.00-12.00     | 12.00-13.00 | 13.00-16.30     |
| Среда       | 8.00-12.00     | 12.00-13.00 | 13.00-16.30     |
| Четверг     | 8.00-12.00     | 12.00-13.00 | 13.00-16.30     |
| пятница     | 8.00-12.00     | 12.00-13.00 | 13.00-16.30     |

### ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

на 2025-2026 учебный год I младшая группа

| месяц    | Тема недели                             | Дата проведения | Номер, страница | Примечание |
|----------|-----------------------------------------|-----------------|-----------------|------------|
| Сентябрь | Мой детский сад                         |                 | Занятие №1      |            |
|          | Мониторинг физического развития.        |                 | Занятие №2      |            |
|          | Осень. Мониторинг физического развития. |                 | Занятие №3      |            |
|          |                                         |                 | Занятие № 4     |            |
|          | Игрушки                                 |                 | Занятие №5      |            |
|          |                                         |                 | Занятие №6      |            |
|          | Золотая осень                           |                 | Занятие №7      |            |
|          |                                         |                 | Занятие №8      |            |
| Октябрь  | Домашние и дикие животные               |                 | Занятие №9      |            |
|          |                                         |                 | Занятие №10     |            |
|          | В путешествие все вместе                |                 | Занятие № 11    |            |
|          |                                         |                 | Занятие №12     |            |
|          | Я- человек.                             |                 | Занятие №13     |            |
|          |                                         |                 | Занятие №14     |            |
|          | Моя любимая игрушка.                    |                 | Занятие №15     |            |
|          |                                         |                 | Занятие №16     |            |
|          |                                         |                 |                 |            |
|          | Приключения героев народных сказок.     |                 | Занятие №17     |            |

|         |                              |  |              |  |
|---------|------------------------------|--|--------------|--|
| Ноябрь  |                              |  | Занятие №18  |  |
|         | Моя семья.                   |  | Занятие № 19 |  |
|         |                              |  | Занятие № 20 |  |
|         | Я-хороший,ты-хороший.        |  | Занятие № 21 |  |
|         |                              |  | Занятие № 22 |  |
|         | Я и моё тело( познаю себя)   |  | Занятие № 23 |  |
|         |                              |  | Занятие №24  |  |
|         |                              |  |              |  |
| Декабрь | Музыка вокруг.               |  | Занятие № 25 |  |
|         |                              |  | Занятие № 26 |  |
|         | Кто где живёт?               |  | Занятие № 27 |  |
|         |                              |  | Занятие № 28 |  |
|         | Зима.                        |  | Занятие № 29 |  |
|         |                              |  | Занятие № 30 |  |
|         | Новый год.                   |  | Занятие № 31 |  |
|         |                              |  | Занятие №32  |  |
|         |                              |  |              |  |
| Январь  | Рождественская елочка.       |  | Занятие №33  |  |
|         |                              |  | Занятие № 34 |  |
|         | Русское народное творчество. |  | Занятие №35  |  |
|         |                              |  | Занятие № 36 |  |
|         | Зимние развлечения           |  | Занятие № 37 |  |
|         |                              |  | Занятие № 38 |  |
|         | Зимние развлечения           |  |              |  |
|         |                              |  |              |  |
|         |                              |  |              |  |
| Февраль | Снег кружится                |  | Занятие № 39 |  |
|         |                              |  | Занятие № 40 |  |
|         | Вместе веселее.              |  | Занятие №41  |  |
|         |                              |  | Занятие № 42 |  |
|         | Неделя безопасности.         |  | Занятие № 43 |  |
|         |                              |  | Занятие № 44 |  |
|         | Наши папы-наши защитники     |  | Занятие №45  |  |
|         |                              |  | Занятие №46  |  |
|         |                              |  |              |  |
| Март    | Мамочка любимая.             |  | Занятие №47  |  |
|         |                              |  | Занятие №48  |  |
|         | Мы- помощники.               |  | Занятие №49  |  |
|         |                              |  | Занятие №50  |  |

|        |                                                    |  |              |  |
|--------|----------------------------------------------------|--|--------------|--|
|        | Сказки из книжки.                                  |  | Занятие №51  |  |
|        |                                                    |  | Занятие №52  |  |
|        | Книжника неделя.                                   |  | Занятие № 53 |  |
|        |                                                    |  | Занятие №54  |  |
|        |                                                    |  |              |  |
| Апрель | Растем крепкими, жизнерадостными.                  |  | Занятие № 55 |  |
|        |                                                    |  | Занятие №56  |  |
|        | Весна- красна.                                     |  | Занятие №57  |  |
|        |                                                    |  | Занятие №58  |  |
|        | Что я знаю о себе.                                 |  | Занятие №59  |  |
|        |                                                    |  | Занятие № 60 |  |
|        | Добрые волшебники.                                 |  | Занятие № 61 |  |
|        |                                                    |  |              |  |
|        |                                                    |  |              |  |
| Май    | Мой веселый звонкий мяч.                           |  | Занятие № 63 |  |
|        |                                                    |  | Занятие № 64 |  |
|        | Моя любимая игрушка.                               |  | Занятие №65  |  |
|        |                                                    |  | Занятие № 66 |  |
|        | Путешествие. Мониторинг физического развития.      |  | Занятие № 67 |  |
|        |                                                    |  | Занятие № 68 |  |
|        | Здравствуй, лето! Мониторинг физического развития. |  | Занятие № 69 |  |
|        |                                                    |  | Занятие №70  |  |
|        |                                                    |  |              |  |

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» II мл. группа

| месяц    | Тема недели                         | Дата проведения | Страница, номер занятия | примечания |
|----------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------|
| сентябрь | Здравствуй, детский сад.            |                 | Занятие №1              |            |
|          | Мониторинг физического развития.    |                 | Занятие №2              |            |
|          | Мой любимый детский сад             |                 | Занятие №3              |            |
|          | Мониторинг физического развития.    |                 | Занятие №4              |            |
|          | Игрушки                             |                 | Занятие №5              |            |
|          |                                     |                 | Занятие №6              |            |
|          | Золотая осень                       |                 | Занятие № 7             |            |
|          |                                     |                 | Занятие №8              |            |
|          |                                     |                 |                         |            |
| октябрь  | Домашние и дикие животные           |                 | Занятие №9              |            |
|          |                                     |                 | Занятие № 10            |            |
|          | В путешествие все вместе.           |                 | Занятие №11             |            |
|          |                                     |                 | Занятие № 12            |            |
|          | Я- человек.                         |                 | Занятие №13             |            |
|          |                                     |                 | Занятие №14             |            |
|          | Моя любимая игрушка.                |                 | Занятие №15             |            |
|          |                                     |                 | Занятие №16             |            |
|          |                                     |                 |                         |            |
| ноябрь   | Приключения героев народных сказок. |                 | Занятие №17             |            |
|          |                                     |                 | Занятие №18             |            |
|          | Моя семья.                          |                 | Занятие №19             |            |
|          |                                     |                 | Занятие №20             |            |
|          | Я-хороший. Ты-хороший.              |                 | Занятие №21             |            |
|          |                                     |                 | Занятие №22             |            |
|          | Я и моё тело.                       |                 | Занятие № 23            |            |
|          |                                     |                 | Занятие №24             |            |
|          |                                     |                 |                         |            |
| декабрь  | Музыка вокруг.                      |                 | Занятие № 25            |            |
|          |                                     |                 | Занятие №26             |            |
|          | Кто где живёт?                      |                 | Занятие №27             |            |
|          |                                     |                 | Занятие № 28            |            |
|          | Зима.                               |                 | Занятие №29             |            |
|          |                                     |                 | Занятие №30             |            |
|          | Новый год.                          |                 | Занятие №31             |            |
|          |                                     |                 | Занятие №32             |            |

|         |                                       |  |              |  |
|---------|---------------------------------------|--|--------------|--|
|         |                                       |  |              |  |
| январь  | Рождественская елочка.                |  | Занятие № 33 |  |
|         |                                       |  | Занятие №34  |  |
|         | Русское народное творчество.          |  | Занятие № 35 |  |
|         |                                       |  | Занятие №36  |  |
|         | Зимние развлечения.                   |  | Занятие № 37 |  |
|         |                                       |  | Занятие №38  |  |
|         | Дикие животные зимой.                 |  | Занятие №39  |  |
|         |                                       |  | Занятие №40  |  |
|         |                                       |  |              |  |
| февраль | Зимняя песенка.                       |  | Занятие №41  |  |
|         |                                       |  | Занятие № 42 |  |
|         | Я в обществе. (эмоции)                |  | Занятие №43  |  |
|         |                                       |  | Занятие № 44 |  |
|         | Неделя безопасности.                  |  | Занятие №45  |  |
|         |                                       |  | Занятие №46  |  |
|         | Наши папы- наши защитники             |  | Занятие №47  |  |
|         |                                       |  | Занятие №48  |  |
|         |                                       |  |              |  |
| март    | Мамочка любимая                       |  | Занятие №49  |  |
|         |                                       |  | Занятие №50  |  |
|         | Мы- помощники.                        |  | Занятие №51  |  |
|         |                                       |  | Занятие № 52 |  |
|         | Моя малая Родина.                     |  | Занятие №53  |  |
|         |                                       |  | Занятие № 54 |  |
|         | Книжка неделя.                        |  | Занятие № 55 |  |
|         |                                       |  | Занятие №56  |  |
|         |                                       |  |              |  |
| апрель  | Растем крепкими и<br>жизнерадостными. |  | Занятие № 57 |  |
|         |                                       |  | Занятие № 58 |  |
|         | Весна- красна.                        |  | Занятие № 59 |  |
|         |                                       |  | Занятие №60  |  |
|         | Что я знаю о себе.                    |  | Занятие №61  |  |
|         |                                       |  | Занятие №62  |  |
|         | Добрые волшебники.                    |  | Занятие №63  |  |
|         |                                       |  | Занятие №64  |  |
|         |                                       |  |              |  |
| май     | Мой весёлый, звонкий мяч..            |  | Занятие №65  |  |

|  |                                                        |  |              |  |
|--|--------------------------------------------------------|--|--------------|--|
|  |                                                        |  | Занятие №66  |  |
|  | Моя любимая игрушка.                                   |  | Занятие № 67 |  |
|  |                                                        |  | Занятие № 68 |  |
|  | Растём здоровыми.<br>Мониторинг физического развития.  |  | Занятие №69  |  |
|  |                                                        |  | Занятие № 70 |  |
|  | Здравствуй, лето!.<br>Мониторинг физического развития. |  | Занятие №71  |  |
|  |                                                        |  | Занятие № 72 |  |
|  |                                                        |  |              |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» Средняя группа**

| месяц    | Тема, дата занятия                  |  |              | примечания |
|----------|-------------------------------------|--|--------------|------------|
| сентябрь | Мониторинг физического развития.    |  | Занятие №1   |            |
|          |                                     |  | Занятие №2   |            |
|          | Мониторинг физического развития.    |  | Занятие №3   |            |
|          |                                     |  | Занятие № 4  |            |
|          | Мой любимый детский сад.            |  | Занятие №5   |            |
|          |                                     |  | Занятие № 6  |            |
|          | Моя любимая игрушка.                |  | Занятие № 7  |            |
|          |                                     |  | Занятие № 8  |            |
|          |                                     |  |              |            |
| октябрь  | Осень, осень в гости просим.        |  | Занятие № 9  |            |
|          |                                     |  | Занятие № 10 |            |
|          | Приключения героев народных сказок. |  | Занятие №11  |            |
|          |                                     |  | Занятие №12  |            |
|          | Хочу здоровым быть!                 |  | Занятие №13  |            |
|          |                                     |  | Занятие №14  |            |
|          | Чтобы здоровым сильным быть!.       |  | Занятие №15  |            |
|          |                                     |  | Занятие №16  |            |
|          |                                     |  |              |            |
| ноябрь   | Наш район красивый очень..          |  | Занятие №17  |            |
|          |                                     |  | Занятие №18  |            |
|          | Животные нашего края.               |  | Занятие № 19 |            |

|         |                               |  |              |  |
|---------|-------------------------------|--|--------------|--|
|         |                               |  | Занятие № 20 |  |
|         | Безопасность на дороге.       |  | Занятие №21  |  |
|         |                               |  | Занятие № 22 |  |
|         | Наши добрые дела.             |  | Занятие №23  |  |
|         |                               |  | Занятие № 24 |  |
|         |                               |  |              |  |
| декабрь | Домашние и дикие животные.    |  | Занятие № 25 |  |
|         |                               |  | Занятие № 26 |  |
|         | Зимушка-Зима.                 |  | Занятие №27  |  |
|         |                               |  | Занятие № 28 |  |
|         | Новый год.                    |  | Занятие №29  |  |
|         |                               |  | Занятие №30  |  |
|         | Зимние забавы.                |  | Занятие №31  |  |
|         |                               |  | Занятие №32  |  |
|         |                               |  |              |  |
| январь  | Рождественская ёлочка.        |  | Занятие №33  |  |
|         |                               |  | Занятие № 34 |  |
|         | В путешествие все вместе      |  | Занятие №35  |  |
|         |                               |  | Занятие №36  |  |
|         | Зимние игры                   |  | Занятие № 37 |  |
|         |                               |  | Занятие № 38 |  |
|         | Народное творчество.          |  | Занятие № 39 |  |
|         |                               |  | Занятие № 40 |  |
|         |                               |  |              |  |
| февраль | Здоровье.                     |  | Занятие № 41 |  |
|         |                               |  | Занятие № 42 |  |
|         | Основы безопасности жизни.    |  | Занятие № 43 |  |
|         |                               |  | Занятие №44  |  |
|         | Наша Родина, наше село.       |  | Занятие № 45 |  |
|         |                               |  | Занятие № 46 |  |
|         | День защитника Отечества.     |  | Занятие №47  |  |
|         |                               |  | Занятие №48  |  |
|         |                               |  |              |  |
| март    | Мамин день                    |  | Занятие № 49 |  |
|         |                               |  | Занятие №50  |  |
|         | Весна. Пробуждение.           |  | Занятие № 51 |  |
|         |                               |  | Занятие №52  |  |
|         | Вместе веселее.<br>(о дружбе) |  | Занятие № 53 |  |
|         |                               |  | Занятие № 54 |  |

|        |                                                                 |  |              |  |
|--------|-----------------------------------------------------------------|--|--------------|--|
|        | Испокон века книга растит человека.                             |  | Занятие № 55 |  |
|        |                                                                 |  | Занятие №56  |  |
| апрель | По страницам сказок. Народные игры.                             |  | Занятие № 57 |  |
|        |                                                                 |  | Занятие № 58 |  |
|        | День космонавтики.                                              |  | Занятие № 59 |  |
|        |                                                                 |  | Занятие №60  |  |
|        | Что я знаю о себе. ( программа «Познаю себя»)                   |  | Занятие № 61 |  |
|        |                                                                 |  | Занятие №62  |  |
|        | Природный и рукотворный мир.                                    |  | Занятие № 63 |  |
|        |                                                                 |  | Занятие №64  |  |
| май    | Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья.                       |  | Занятие №65  |  |
|        |                                                                 |  | Занятие №66  |  |
|        | Мама, папа, я-спортивная семья!                                 |  | Занятие №67  |  |
|        |                                                                 |  | Занятие №68  |  |
|        | Здравствуй, лето. Мониторинг физического развития.              |  | Занятие №69  |  |
|        |                                                                 |  | Занятие № 70 |  |
|        | Безопасность на природе летом. Мониторинг физического развития. |  | Занятие №71  |  |
|        |                                                                 |  |              |  |
|        |                                                                 |  |              |  |

## ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

### Старшая группа

| месяц    | Тема, дата проведения                                       |  |                                                | примечания |
|----------|-------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------|------------|
| сентябрь | Мой любимый детский сад.Мониторинг физического развития.    |  | Занятие №1                                     |            |
|          |                                                             |  | Занятие № 2                                    |            |
|          | За здоровьем в детский сад.Мониторинг физического развития. |  | Занятие №3                                     |            |
|          |                                                             |  | Занятие № 4                                    |            |
|          | Барбос знакомит нас с футболом.Мы внимательны и осторожны   |  | Занятие №5(№1стр37«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..) |            |
|          |                                                             |  | Занятие № 6(2стр39«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..) |            |
|          | Быть здоровыми хотим                                        |  | Занятие № 7                                    |            |
|          |                                                             |  | Занятие №8                                     |            |
|          |                                                             |  |                                                |            |
| октябрь  | Удивительные спортивные рекорды                             |  | Занятие № 9                                    |            |
|          |                                                             |  | Занятие №10                                    |            |
|          | Олимпийцы земли                                             |  | Занятие №11                                    |            |

|         |                                               |  |                                                       |  |
|---------|-----------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|
|         | Волгоградской                                 |  | Занятие №12                                           |  |
|         | Мой весёлый, звонкий мяч. Полоса препятствий. |  | Занятие № 8 стр 51 («Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..)     |  |
|         |                                               |  | Занятие №11 стр 47 («Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..)     |  |
|         | Осенний калейдоскоп                           |  | Занятие №15                                           |  |
|         |                                               |  | Занятие №16                                           |  |
|         |                                               |  |                                                       |  |
| ноябрь  | Мое село мне дорого.                          |  | Занятие №17                                           |  |
|         |                                               |  | Занятие №18                                           |  |
|         | День народного единства.                      |  | Занятие №19                                           |  |
|         |                                               |  | Занятие №20                                           |  |
|         | Мяч на площадке. Веди мяч правильно.          |  | Занятие № 21(№14 Стр 53 «Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..) |  |
|         |                                               |  | Занятие №22(№19 стр 60 «Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..)  |  |
|         | Мой любимый вид спорта. Спортивная одежда.    |  | Занятие №23                                           |  |
|         |                                               |  | Занятие №24                                           |  |
|         |                                               |  |                                                       |  |
| Декабрь | Секреты Здоровья                              |  | Занятие №25                                           |  |
|         |                                               |  | Занятие №26                                           |  |
|         | Загадки о спорте.                             |  | Занятие №27                                           |  |
|         |                                               |  | Занятие №28                                           |  |
|         | Полоса препятствий. Веди мяч правильно.       |  | Занятие №29(33, стр. 47 «Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..) |  |
|         |                                               |  | Занятие №30(35 стр 60 «Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..)   |  |
|         | Новогодняя сказка.                            |  | Занятие № 31                                          |  |
|         |                                               |  | Занятие № 32                                          |  |
|         |                                               |  |                                                       |  |
| январь  | Новогодние чудеса.                            |  | Занятие № 33                                          |  |
|         |                                               |  | Занятие №34                                           |  |
|         | Непослушный мяч. Будь внимателен.             |  | №34 стр 57 («Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..)             |  |
|         |                                               |  | №36 стр 67 («Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..)             |  |
|         | Мороз не велик, да стоять не велит.           |  | Занятие № 37                                          |  |
|         |                                               |  | Занятие № 38                                          |  |
|         | Зимние виды спорта.                           |  | Занятие № 39                                          |  |
|         |                                               |  | Занятие № 40                                          |  |
|         |                                               |  |                                                       |  |
| февраль | В здоровом теле-здоровый дух.                 |  | Занятие № 41                                          |  |
|         |                                               |  | Занятие №42                                           |  |

|        |                                                          |  |                                                          |  |
|--------|----------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------|--|
|        | Мяч на площадке.<br>Играем с Барбосом.                   |  | Занятие № 43(41 стр 53<br>(«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..)) |  |
|        |                                                          |  | Занятие №44(44 стр 73<br>(«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..))  |  |
|        | Лучше папы друга нет.                                    |  | Занятие № 45                                             |  |
|        |                                                          |  | Занятие №46                                              |  |
|        | Наша Армия самая<br>добрая.                              |  | Занятие № 47                                             |  |
|        |                                                          |  | Занятие № 48                                             |  |
|        |                                                          |  |                                                          |  |
| март   | Мамин день.                                              |  | Занятие №49                                              |  |
|        |                                                          |  | Занятие №50                                              |  |
|        | Разговор о правильном<br>питании.                        |  | Занятие № 51                                             |  |
|        |                                                          |  | Занятие №52                                              |  |
|        | Разбегись-ударь.<br>Попади в ворота.                     |  | Занятие №53(№46 стр79<br>«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..)    |  |
|        |                                                          |  | Занятие № 54(№56 стр<br>56«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..)   |  |
|        | Летние виды спорта.                                      |  | Занятие № 55                                             |  |
|        |                                                          |  | Занятие №56                                              |  |
|        |                                                          |  |                                                          |  |
| апрель | Мама, папа, я-<br>спортивная семья!                      |  | Занятие №57                                              |  |
|        |                                                          |  | Занятие №58                                              |  |
|        | На космических<br>просторах                              |  | Занятие №59                                              |  |
|        |                                                          |  | Занятие № 60                                             |  |
|        | .Попади в ворота. Не<br>пропусти мяч.                    |  | Занятие №61(№ 64 стр86<br>«Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..)  |  |
|        |                                                          |  | Занятие №62 (№ 63 стр90<br>«Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..) |  |
|        | Народные игры.                                           |  | Занятие № 63                                             |  |
|        |                                                          |  | Занятие № 64                                             |  |
|        |                                                          |  |                                                          |  |
| май    | Праздник радости и<br>счастья!                           |  | Занятие № 65                                             |  |
|        |                                                          |  | Занятие №66                                              |  |
|        | Олимпийские надежды<br>нынче ходят в детский<br>сад!     |  | Занятие № 67                                             |  |
|        |                                                          |  | Занятие № 68                                             |  |
|        | Сколько мы умеем.<br>Мониторинг<br>физического развития. |  | Занятие №69 (№69 стр<br>92«Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..)) |  |
|        |                                                          |  | Занятие №70                                              |  |
|        | Мониторинг<br>физического развития.                      |  | Занятие №71                                              |  |
|        |                                                          |  |                                                          |  |
|        |                                                          |  |                                                          |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
**Подготовительная группа**

| месяц    | Тема, дата проведения                                        |  |                                                      | примечания |
|----------|--------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------|------------|
| сентябрь | Мой любимый детский сад. Мониторинг физического развития.    |  | Занятие № 1                                          |            |
|          |                                                              |  | Занятие №2                                           |            |
|          | За здоровьем в детский сад. Мониторинг физического развития. |  | Занятие №3                                           |            |
|          |                                                              |  | Занятие № 4                                          |            |
|          | Барбос на площадке. Правила для барбоса.                     |  | Занятие №5(№3стр99«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..)       |            |
|          |                                                              |  | Занятие №6 (№4стр101«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..)     |            |
|          | Быть здоровыми хотим                                         |  | Занятие № 7                                          |            |
|          |                                                              |  | Занятие №8                                           |            |
|          |                                                              |  |                                                      |            |
| октябрь  | Удивительные спортивные рекорды                              |  | Занятие № 9                                          |            |
|          |                                                              |  | Занятие №10                                          |            |
|          | Олимпийцы земли Волгоградской                                |  | Занятие №11                                          |            |
|          |                                                              |  | Занятие №12                                          |            |
|          | Мой весёлый, звонкий мяч. Полоса препятствий.                |  | Занятие №13(№12стр109«Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..)   |            |
|          |                                                              |  | Занятие №14(№10стр105«Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..)   |            |
|          | Осенний калейдоскоп                                          |  | Занятие №15                                          |            |
|          |                                                              |  | Занятие №16                                          |            |
|          | Удивительные спортивные рекорды                              |  |                                                      |            |
| ноябрь   | Мое село мне дорого.                                         |  | Занятие №17                                          |            |
|          |                                                              |  | Занятие №18                                          |            |
|          | День народного единства.                                     |  | Занятие №19                                          |            |
|          |                                                              |  | Занятие № 20                                         |            |
|          | Мяч на площадке. Веди мяч правильно.                         |  | Занятие №21(№17 стр111 «Быстрый мяч» Е.В.Моисеева..) |            |
|          |                                                              |  | Занятие №21(№19 стр118 «Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..)  |            |
|          | Мой любимый вид спорта. Спортивная одежда.                   |  | Занятие № 23                                         |            |
|          |                                                              |  | Занятие №24                                          |            |
|          |                                                              |  |                                                      |            |
| декабрь  | Секреты Здоровья                                             |  | Занятие №25                                          |            |
|          |                                                              |  | Занятие №26                                          |            |

|         |                                        |  |                                                       |  |
|---------|----------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|
|         | Загадки о спорте.                      |  | Занятие №27                                           |  |
|         |                                        |  | Занятие № 28                                          |  |
|         | Наши успехи.<br>Звонкий мяч.           |  | Занятие №29<br>(№24стр116«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..) |  |
|         |                                        |  | Занятие №30<br>(№29стр126«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..) |  |
|         | Новогодняя сказка.                     |  | Занятие №31                                           |  |
|         |                                        |  | Занятие №32                                           |  |
|         |                                        |  |                                                       |  |
| январь  | Новогодние чудеса.                     |  | Занятие №33                                           |  |
|         |                                        |  | Занятие №34                                           |  |
|         | Разбегись-ударь.<br>Барбос ловит мяч.. |  | Занятие №35<br>(№35стр131«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..) |  |
|         |                                        |  | Занятие №36<br>(№48стр145«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..) |  |
|         | Мороз не велик, да<br>стоять не велит. |  | Занятие № 37                                          |  |
|         |                                        |  | Занятие № 38                                          |  |
|         | Зимние виды спорта.                    |  | Занятие № 39                                          |  |
|         |                                        |  | Занятие №40                                           |  |
|         |                                        |  |                                                       |  |
| февраль | В здоровом теле-<br>здоровый дух.      |  | Занятие № 41                                          |  |
|         |                                        |  | Занятие №42                                           |  |
|         | Послушный мяч.<br>Передай-останови.    |  | Занятие №<br>43(№41стр113«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..) |  |
|         |                                        |  | Занятие №<br>44(№43стр129«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..) |  |
|         | Лучше папы друга<br>нет.               |  | Занятие №45                                           |  |
|         |                                        |  | Занятие №46                                           |  |
|         | Наша Армия самая<br>добрая.            |  | Занятие № 47                                          |  |
|         |                                        |  | Занятие №48                                           |  |
|         |                                        |  |                                                       |  |
| март    | Мамин день.                            |  | Занятие № 49                                          |  |
|         |                                        |  | Занятие № 50                                          |  |
|         | Разговор о<br>правильном<br>питании.   |  | Занятие № 51                                          |  |
|         |                                        |  | Занятие №52                                           |  |
|         | Звонкий мяч.<br>Меткий стрелок.        |  | Занятие №53<br>(№50стр126«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..) |  |
|         |                                        |  | Занятие №54<br>(№52стр137«Быстрый                     |  |

|        |                                                                   |  |                                                    |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|--|
|        |                                                                   |  | мяч»Е.В.Моисеева..)                                |  |
|        | Летние виды спорта.                                               |  | Занятие № 55                                       |  |
|        |                                                                   |  | Занятие №56                                        |  |
|        |                                                                   |  |                                                    |  |
| апрель | Мама, папа, я-<br>спортивная семья!                               |  | Занятие №57                                        |  |
|        |                                                                   |  | Занятие № 58                                       |  |
|        | На космических<br>просторах                                       |  | Занятие № 59                                       |  |
|        |                                                                   |  | Занятие № 60                                       |  |
|        | .Попади в ворота.<br>Барбос в воротах..                           |  | Занятие № 61(№62стр152«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..) |  |
|        |                                                                   |  | Занятие № 62(№60стр149«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..) |  |
|        | Народные игры.                                                    |  | Занятие №63(«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..)           |  |
|        |                                                                   |  | Занятие №64(«Быстрый мяч»Е.В.Моисеева..)           |  |
|        |                                                                   |  |                                                    |  |
| май    | Праздник радости и<br>счастья!                                    |  | Занятие №65                                        |  |
|        |                                                                   |  | Занятие № 66                                       |  |
|        | Олимпийские<br>надежды нынче<br>ходят в детский сад!              |  | Занятие №67                                        |  |
|        |                                                                   |  | Занятие № 68                                       |  |
|        | Сколько мы<br>умеем.Мониторинг<br>физического<br>развития.        |  | Занятие № 69                                       |  |
|        |                                                                   |  | Занятие №70                                        |  |
|        | До свидания детский<br>сад.Мониторинг<br>физического<br>развития. |  | Занятие № 71                                       |  |
|        |                                                                   |  | Занятие №72                                        |  |
|        |                                                                   |  |                                                    |  |

| <b>Планирование спортивных мероприятий, праздников и развлечений на 2025-2026 учебный год</b> |                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь                                                                                      | Праздник, посвящённый Дню знаний<br>«В мире знаний»<br>Спортивное развлечение «Правила дорожные знать каждому положено» | Подготовительные группы<br><br>Старшие группы                                                                                                     |
| Октябрь                                                                                       | «Осенняя спартакиада»<br><br>«ГТО для дошкольников»                                                                     | Средние группы<br>Старшие группы<br>Подготовительные группы                                                                                       |
| Ноябрь                                                                                        | Спортивные соревнования ко Дню народного единства                                                                       | Подготовительные группы                                                                                                                           |
| Декабрь                                                                                       | «Мои любимые игрушки»                                                                                                   | Младшие группы                                                                                                                                    |
| Январь                                                                                        | Зимний спортивный праздник<br>«Сюрприз от Деда Мороза»                                                                  | Средние группы,<br>Старшие группы                                                                                                                 |
| Февраль                                                                                       | Военно-спортивная игра «Зарница»<br>Праздник «Зиму провожаем, Масленицу встречаем»                                      | Подготовительные группы,<br>Средние группы ,<br>Старшие группы                                                                                    |
| Март                                                                                          | Спортивные соревнования «А ну-ка, девочки!»                                                                             | Старшие группы<br>Подготовительные группы                                                                                                         |
| Апрель                                                                                        | «Вместе весело шагать в Здоровейку».<br><br>«Что за чудо эти сказки!» -<br><br>«День космонавтики»                      | Все возрастные группы по графику,<br><br>интегрированное развлечение для средних и младших групп<br><br>Старшие группы<br>Подготовительные группы |
| Май                                                                                           | Праздничное мероприятие «День Победы!»<br>Победный марафон. Забег на стадионе<br><br>«Мой спортивный выпускной»         | Старшие и подготовительные группы<br><br><br>Подготовительные группы                                                                              |

**Перспективное планирование мероприятий в рамках реализации сотрудничества инструктора по физической культуре с семьями воспитанников на 2025-2026 учебный год.**

| Сроки проведения | Мероприятие, консультация                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь         | Консультации для родителей<br>1. «Берегите зрение детей»<br>2. «Не рекомендуемые упражнения или что важно знать при организации двигательной деятельности»<br>Выступления на родительских собраниях в подготовительных группах |
| Октябрь          | Реализация мини проекта «ГТО для дошкольников»<br>Дни открытых дверей,<br>День Здоровья                                                                                                                                        |
| Ноябрь           | Консультации для родителей «Профилактика плоскостопия»<br>Консультации для родителей «Здоровье и двигательная активность»<br>Конкурс рисунков «Волна Здоровья»                                                                 |
| Декабрь          | Консультации для родителей «Кинезеология в развитии ребёнка- это просто и весело»                                                                                                                                              |
| Январь           | Консультации для родителей: «Закаливание детей дошкольного возраста»                                                                                                                                                           |
| Февраль          | Консультации для родителей: «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»                                                                                                                                                |
| Март             | Консультации для родителей: «Гимнастика для глаз. Лучше предупредить, чем лечить»                                                                                                                                              |
| Апрель           | Консультации для родителей «Совместные занятия спортом детей и родителей»<br>Дни открытых дверей,<br>День Здоровья                                                                                                             |
| Май              | Консультации для родителей «Равновесие и здоровье»                                                                                                                                                                             |

**Перспективное планирование взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами на 2025-2026 учебный год**

| <b>Месяц</b>    | <b>Тема</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> | Консультация:<br>«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»<br>«Оформление спортивных уголков групп».                                                                                                                                                              |
| <b>Октябрь</b>  | Консультация:<br>«Планирование основных движений на прогулке в течение недели»<br>Семинар для педагогов: Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания дошкольников (совместно с Бахтеевой Р.И.)                             |
| <b>Ноябрь</b>   | «Палочка – выручалочка» (НОД с гимнастической палкой), в рамках подготовки к педсовету «Пути совершенствования взаимодействия с родителями, вовлечение родителей в деятельность детского сада по вопросам воспитания, образования детей»                                             |
| <b>Декабрь</b>  | Консультация: «Методика самомассажа»<br><br>«Серьёзно об осанке»                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Январь</b>   | Мастер-класс «Использование нестандартного оборудования во время организации двигательной деятельности дошкольника» (совместно с Бахтеевой Р.И.)<br><br>Тренинг «Здоровый педагог – успешный педагог. Профилактика эмоционального выгорания педагогов» (совместно с Черкашиной Т.А.) |
| <b>Февраль</b>  | «Развитие физических качеств в подвижных играх»<br>Консультация «Пальчиковая гимнастика»                                                                                                                                                                                             |
| <b>Март</b>     | Консультация «Значение игр и упражнений с мячом во всестороннем развитии ребёнка»                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Апрель</b>   | Консультация<br>«Кинезиология-это интересно, кинезеология-это полезно!»<br><br>Консультация: «Развитие речи на занятиях по физической культуре»                                                                                                                                      |
| <b>Май</b>      | Консультация «Летний оздоровительный период: Навстречу Здоровью»                                                                                                                                                                                                                     |

## Учебно –методический комплект

|    |                                                                                                                                                                                                       |                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1  | Азбука хореографии.<br>Москва «АЙРИС ПРЕСС РОЛЬФ» 2001                                                                                                                                                | Т. Барышникова                                                |
| 2  | Будь здоров, дошкольник Программа физического развития детей 3-7 лет. (соответствует ФГОС ДО)                                                                                                         | Т.Э. Токаева                                                  |
| 3  | Быть здоровыми хотим .Оздоровительно-познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.<br>Москва «Творческий центр СФЕРА» 2004                                                  | М.Ю.Картушина                                                 |
| 4  | Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.<br>Санкт-Петербург «Союз» 2002                                                                                                                             | О.Н.Козак                                                     |
| 5  | Воспитание двигательной культуры дошкольников.<br>Учебно –методическое пособие.<br>Москва «Аркти» 2005                                                                                                | Л.Н.Волошина                                                  |
| 6  | В ритме музыки дышать веселее. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика для детей на основе методики Стрельниковой А.Н.<br>Волгоград 2001                                                        | Д.Фомина Н.А.                                                 |
| 7  | В музыкальном ритме сказок. Учебно-методическое пособие<br>Волгоград 1999                                                                                                                             | Фомина Н.А.                                                   |
| 8  | Гимнастика в детском саду.<br>Москва «Просвещение» 1969                                                                                                                                               | Т.И.Осокина<br>Е.А.Тимофеева                                  |
| 9  | Гимнастика маленьких волшебников .Элементы йоги для детей.<br>Издательство «ДТД» 1993                                                                                                                 | Т.Нестерюк<br>А.Шкода                                         |
| 10 | Детские подвижные игры народов СССР<br>Просвещение 1988                                                                                                                                               | Составитель А.В. Кенеман<br>Под. ред. Т.И.Осокиной            |
| 11 | Двигательная активность ребенка в детском саду.<br>Москва Издательство «Мозаика-Синтез»2002                                                                                                           | М.А.Рунова                                                    |
| 12 | Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой<br>Москва «Метафора» 2004                                                                                                                                    | М.Щетинин                                                     |
| 13 | Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет.<br>Москва Издательство «ГНОМ иД» 2005                                                                                                     | К.К.Утробина                                                  |
| 14 | Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.<br>Москва Издательство «ГНОМ иД» 2005                                                                                                     | К.К.Утробина                                                  |
| 15 | Зачем учиться физкультуре<br>Москва «Вента- Граф» 2003                                                                                                                                                | В.В.Зайцева                                                   |
| 16 | Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.<br>Москва «Аркти» 2005                                                                                                  | Н.К.Смирнов                                                   |
| 17 | Здоровьесберегающее пространство в ДОУ.проектирование, тренинги,занятия.<br>Волгоград «Учитель» 2009                                                                                                  | Н.И.Крылова                                                   |
| 18 | Зеленый огонек здоровья.Старшая группа<br>Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2004                                                                                                                        | М.Ю.Картушина                                                 |
| 19 | Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников<br>Волгоград «Учитель» 2013                                                                                                          | Л.Н.Волошина<br>Е.В.Гавришова<br>Н.М.Елецкая<br>Т.В. Курилова |
| 20 | Лечебные игры и упражнения для детей<br>Санкт-Петербург «Речь» 2007                                                                                                                                   | А.А.Потапчук                                                  |
| 21 | Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии.                                                                                                       | Н.Н.Ефименко                                                  |
| 22 | Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.<br>Москва «Владос» 2001 (2 шт)                                                               | Л.Д.Глазырина<br>В.А. Овсянкин                                |
| 23 | Музыкально-двигательная подготовка в системе физического воспитания. Учебно-методическое пособие.<br>Волгоград 2000                                                                                   | Фомина Н.А.                                                   |
| 24 | Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких.<br>Минск ООО «Бестпринт» 1997                                                                                                      | Л.Д.Глазырина                                                 |
| 25 | Общеразвивающие упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада.<br>Москва «Просвещение» 1990                                                                                          | П.П.Бусицкая<br>В.И.Васюкова<br>Г.П.Лескова                   |
| 26 | Общеразвивающие упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада.<br>Москва «Просвещение» 1981                                                                                          | П.П.Бусицкая<br>В.И.Васюкова<br>Г.П.Лескова                   |
| 27 | Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Пособие для родителей и воспитателей.<br>Москва «Аркти» 2002                                                                            | Н.И.Бочарова                                                  |
| 28 | Организация активного отдыха детей дошкольного возраста.<br>Москва 1995                                                                                                                               |                                                               |
| 29 | Олимпийское образование дошкольников.<br>Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2007                                                                                                                          | Под.ред. С.О.Филипповой<br>Т.В.Волосниковой                   |
| 30 | Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста.<br>Москва «Просвещение»1979                                                                                                                    | Е.А.Тимофеева                                                 |
| 31 | Познаю себя (программа познания ребенком самого себя)<br>Волгоград «Учитель» 1999                                                                                                                     | Г.Г.Давыдова<br>М.Ф. Корепанова                               |
| 32 | Подготовка дошкольников к обучению письму. Влияние специальных физических упражнений на эффективность формирования графических навыков. Методическое пособие.<br>Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2001 | С.О.Филиппова                                                 |
| 33 | Психическое и физическое развитие ребенка от рождения до года.<br>Москва «Аркти» 2002                                                                                                                 | А.С.Галанов                                                   |
| 34 | Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет.<br>Москва «Аркти» 2002                                                                                                                 | А.С.Галанов                                                   |
| 35 | Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет.<br>Москва «Аркти» 2002                                                                                                          | А.С.Галанов                                                   |
| 36 | Проектная деятельность в детском саду.Спортивный социальный проект.<br>Волгоград «Учитель» 2014                                                                                                       | Е.В. Иванова                                                  |
| 37 | Развивайте у дошкольников ловкость,силу,выносливость.<br>Москва «Просвещение»1981                                                                                                                     | Е.Н.Вавилова                                                  |
| 38 | Развивающая педагогика оздоровления. Программно-методическое пособие                                                                                                                                  | В.Т.Кудрявцев                                                 |

|    |                                                                                                                                                            |                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|    | Москва «ЛИНКА-ПРЕСС»2000                                                                                                                                   | Б.Б. Егоров                                                          |
| 39 | Растите малышей здоровыми .<br>Москва «Спарт» 1992                                                                                                         | С.А.Пономарев                                                        |
| 40 | Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей.<br>Санкт-Петербург 2000                                                                  | А.И. Буренина                                                        |
| 41 | Русские народные подвижные игры .<br>Москва «Просвещение»1986                                                                                              | М.Ф.Литвинова                                                        |
| 42 | СА-ФИ-ДАНСЕ<br>Танцевально игровая гимнастика для детей.<br>Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2001                                                           | Ж.Е. Фирилева<br>Е.Г.Сайкина                                         |
| 43 | Спортивные праздники и развлечения .Сценарии младший и средний дошкольный возраст.<br>«Аркти»2000                                                          | В.Я.Лысова<br>Т.С.Яковлева<br>М.Б.Зацепина<br>О.И.Воробьева          |
| 44 | Спортивные праздники и развлечения .Сценарии старший дошкольный возраст.<br>«Аркти»2000                                                                    | В.Я.Лысова<br>Т.С.Яковлева<br>М.Б.Зацепина<br>О.И.Воробьева          |
| 45 | Спортивные праздники в детском саду.<br>Москва Творческий центр.2003                                                                                       | З.Ф.Аксенова                                                         |
| 46 | Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей , методическое пособие.<br>Москва «Айрис-Пресс» 2007                                                      | М.Н.Щетинин                                                          |
| 47 | Сказочный театр физической культуры.<br>Волгоград «Учитель» 2011                                                                                           | Н.А.Фомина                                                           |
| 48 | Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет.<br>Москва «Творческий центр» 2005                                                                      | М.Ю.Картушина                                                        |
| 49 | Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет.<br>Москва «Творческий центр» 2005                                                                      | М.Ю.Картушина                                                        |
| 50 | Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет.<br>Волгоград «Учитель»2009                                                                 | Е.И.Подольская                                                       |
| 51 | Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду<br>Москва «Линка –Пресс» 2006                                                                             | Слущкая С.Л.                                                         |
| 52 | Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста<br>Москва «Просвещение» 1985                                                           | А.В.Кенеман<br>Д.В.Кенеман                                           |
| 53 | Твой олимпийский учебник. Учебное пособие.<br>Москва «Советский спорт» 2014                                                                                | А.Т.Константинов<br>В.В.Столбов<br>В.С.Родиченко<br>А.Т.Константинов |
| 54 | Твое здоровье .укрепление организма.<br>Издательство «ДЕТСВО-ПРЕСС» Санкт-Петербург 2001                                                                   | Г.К.Зайцев<br>А.Г.Зайцев                                             |
| 55 | Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.<br>Пособие для педагогов дошкольных учреждений.<br>Москва «Владос» 2001            | А.П.Щербак                                                           |
| 56 | Утренняя гимнастика под музыку<br>Москва «Просвещение» 1984                                                                                                | Е.П.Иова<br>Я.А.Июффе<br>О.Д.Головчинер                              |
| 57 | Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада.<br>Москва «Просвещение» 1983                                                 | Е.Н.Вавилова                                                         |
| 58 | Уроки Мойдодыра. Уроки Айболита. (Пособие для детей 5-8 лет)<br>Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2001                                                       | Г.Зайцев                                                             |
| 59 | Физическое воспитание в детском саду.Программа и методические рекомендации<br>Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2009                                      | Э.Я.Степаненкова                                                     |
| 60 | Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет.<br>Программа «Детство»<br>Волгоград «Учитель» 2013            | Е.А.Мартынова<br>Н.Р.Кислюк<br>Н.А.Давыдова                          |
| 61 | Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет.<br>Программа «Детство»<br>Волгоград «Учитель» 2016 ( ФГОС ДО) | Е.А.Мартынова<br>Н.Р.Кислюк<br>Н.А.Давыдова                          |
| 62 | Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет.<br>Программа «Детство»<br>Волгоград «Учитель» 2016 ( ФГОС ДО) | Е.А.Мартынова<br>Н.Р.Кислюк<br>Н.А.Давыдова                          |
| 63 | Физкультурные занятия с элементами логоритмики.<br>Волгоград «Учитель»                                                                                     | С.Ф. Копылова                                                        |
| 64 | Физкультурно-оздоровительная работа в ДООУ<br>Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2004                                                                           | И.М.Воротилкина                                                      |
| 65 | Физкультурные праздники в детском саду.<br>Москва «Просвещение» 2000                                                                                       | В.Н.Шебеко<br>Н.Н.Ермак                                              |
| 66 | Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет<br>Москва «Просвещение» 1983                                                                                        | Л.И.Пензулаева                                                       |
| 67 | Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет<br>Москва «Просвещение» 1986                                                                                        | Л.И.Пензулаева                                                       |
| 68 | Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет<br>Москва «Просвещение» 1988                                                                                        | Л.И. Пензулаева                                                      |
| 69 | Физическая культура для малышей<br>Москва «Просвещение» 1987                                                                                               | С.Я.Лайзане                                                          |
| 70 | Физическая культура-дошкольникам. Программа и программные требования<br>Москва «Владос» 2001                                                               | Л.Д.Глазырина                                                        |
| 71 | Физическая культура-дошкольникам. Младший возраст.<br>Москва «Владос» 2001                                                                                 | Л.Д.Глазырина                                                        |
| 72 | Физическая культура-дошкольникам. Средний возраст.<br>Москва «Владос» 2001                                                                                 | Л.Д.Глазырина                                                        |
| 73 | Физическая культура-дошкольникам. Старший возраст.<br>Москва «Владос» 2001                                                                                 | Л.Д.Глазырина                                                        |
| 74 | Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей.<br>Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2003                                                    | Е.А.Синкевич<br>Т.В.Большева                                         |
| 75 | Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста Москва «Просвещение» 1983                                                                   | В.Г.Фролов<br>Г.П.Юрко                                               |
| 76 | Физкультура праздники в детском саду.                                                                                                                      | Н.Луконина                                                           |

|    |                                                                                                                   |                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    | Москва «Айрис-Пресс»2005                                                                                          | Л.Чадова                                                   |
| 77 | Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду<br>Москва «Просвещение» 1984                               | А.И.Фомина                                                 |
| 78 | Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке<br>Москва «Просвещение» 1986                                 | В.Г.Фролов                                                 |
| 79 | Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе.<br>Москва «Просвещение» 1980                              | Под ред. А.В. Кенеман<br>М.Ю. Кистяковской<br>Т.И.Осокиной |
| 80 | Физкульт-привет.<br>Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2004                                                          | Е.Г. Сайкина<br>Ж.Е. Фирилева                              |
| 81 | Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет . Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий.<br>Волгоград «Учитель» 2013 | Н.М.Соломенникова<br>Т.Н.Машина                            |
| 82 | Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста.<br>Волгоград «Перемена» 1998   | Е.С.Евдокимова<br>М.В.Лунова<br>И.В.Сухамлинова            |
| 83 | Формирование здорового образа жизни у дошкольников.<br>Волгоград «Учитель» 2011                                   | Т.Г.Кареева                                                |
| 84 | Школьная валеология .<br>Волгоград «Перемена» 1999                                                                | Н.Н.Карташев                                               |
| 85 | Школа здорового человека. Программа для ДОО<br>Москва «Творческий центр» 2010                                     | Г.И.Кулик<br>Н.Н. Сергиенко                                |
| 86 | Хоровод круглый год .Инсценировки, песни и танцы.<br>Волгоград «Учитель» 2004                                     | С.Ю.Подшибякина                                            |

### Материально-техническое обеспечение программы:

| №  | Пособия и оборудования                                                  | Количество |
|----|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1  | Стенка гимнастическая 2 пролета                                         | 1          |
| 2  | Стенка гимнастическая 3 пролета                                         | 1          |
| 3  | Доска гладкая с зацепами                                                | 1          |
| 4  | Скамейка гимнастическая 4 метра                                         | 2          |
| 5  | Дуга большая высота - 64см.(металлическая)                              | 5          |
| 6  | Дуга малая высота-42см. (металлическая)                                 | 5          |
| 7  | Набор деревянных дуг (4 предмета)                                       | 1          |
| 8  | Баскетбольная навесная корзиной                                         | 1          |
| 9  | Щит навесной для метания                                                | 2          |
| 10 | Корзина пластмассовая для мячей, гимнастических палок большая (h-52 см) | 2          |
| 11 | Корзина пластмассовая для мячей маленькая (переносная)                  | 2          |
| 12 | Ящик пластмассовый для пособий «Маша и медведь»                         | 1          |
| 13 | Мат поролоновый                                                         | 7          |
| 14 | Комплект мягких модулей                                                 | 1          |
| 15 | Мешочки для метания                                                     | 30         |
| 16 | Скакалка короткая длина - 1700см                                        | 9          |
| 17 | Скакалка длинная длина 2050 см                                          | 4          |
| 18 | Палка гимнастическая деревянная длина- 70 см                            | 20         |
| 19 | Обруч малый диаметр - 59 см                                             | 22         |
| 20 | Обруч большой диаметр- 75 см                                            | 13         |
| 21 | Обруч большой диаметр -66 см                                            | 22         |
| 22 | Массажная дорожка (красный, зеленый, желтый, синий)                     | 8          |
| 23 | Массажный коврик «Зебра»                                                | 1          |
| 24 | Сенсорная дорожка ( 6 предметов)                                        | 1          |

|    |                                                    |    |
|----|----------------------------------------------------|----|
| 25 | Набор «Математический» (мягкие кубики 9 предметов) | 1  |
| 26 | Деревянная дощечка длина –60 см, ширина- 12 см     | 10 |

|    |                                           |      |
|----|-------------------------------------------|------|
| 27 | Массажные мячи                            | 19   |
| 28 | Канат 175 см                              | 1    |
| 29 | Мяч резиновый малый диаметр - 7,5см-10 см | 30   |
| 30 | Мяч резиновый средний диаметр - 14см      | 30   |
| 31 | Мяч резиновый большой диаметр - 19 см     | 30   |
| 32 | Мяч надувной (фитбол)                     | 13   |
| 33 | Лента разноцветная длина - см'            | 10   |
| 34 | Мешочек с песком                          |      |
| 35 | Набор мягких модулей «строитель»          | 1    |
| 36 | Кегля пластмассовая                       | 40   |
| 37 | Фитбол мяч                                | 13   |
| 38 | Набор (конструктор)                       | 1    |
| 39 | Набор «Лыжник»                            | 2    |
| 40 | Клюшки деревянные                         | 6    |
| 41 | Клюшки пластмассовые                      | 15   |
| 42 | Шайбы пластмассовые                       | 15   |
| 43 | (Флажки )                                 | (30) |
| 44 | Тренажер для прыжков «Батут»              | 2    |
| 45 | Тренажер «Бегущий по волнам»              | 2    |
| 46 | Тренажер «Беговая дорожка»                | 3    |
| 47 | Тренажер «Велосипед»                      | 4    |
| 48 | Тренажер « Силачи»                        | 2    |
| 49 | Тренажер «Гребля»                         | 2    |
| 50 | Тренажер «Силовой»                        | 2    |
| 51 | Тренажер «Диск здоровья»                  | 2    |
| 52 | Тренажер « Шагомер»                       | 2    |
| 53 | Сухой бассейн                             | 1    |
| 54 | Домашний стадион №1                       | 1    |
| 55 | Домашний стадион №2                       | 1    |
| 56 | Ковровая дорожка длина- см, ширина- см    | 1    |
| 57 | Ковровая дорожка длина- см, ширина- см    | 4    |
| 58 | Тележка для инвентаря деревянная          | 3    |

ТСО:

Магнитофон №1 Видеопроектор

**Оснащение спортивной площадки**

| № | наименование          | количество |
|---|-----------------------|------------|
| 1 | Спортивный городок    | 1 комплект |
| 2 | Горка                 | 1шт        |
| 3 | Бревна для равновесия | 2 шт       |
| 4 | Прыжковая яма         | 1 шт       |

