



Общеобразовательный комплекс  
**Дари Детям Добро**

*С заботой о  
счастливым  
детстве*

+7 495 796-05-04  
info@okddd.ru  
www.okddd.ru

Общеобразовательная Автономная Некоммерческая Организация  
«Дари Детям Добро»

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
ОАНО «Дари Детям Добро»  
протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ОАНО «Дари Детям Добро»  
Саргсян Р.А.  
30 августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре

Возраст обучающихся: 1.2-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:  
Юрчик Сергей Павлович  
инструктор по физической культуре

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание</b>	<b>2</b>
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи	5
1.3. Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении Программы	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы	8
1.5. Возрастные особенности детей от 1 до 7 лет	13
1.6. Педагогическая диагностика	17
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>18</b>
2.1. Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по физическому развитию	19
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	42
2.3. Особенности образовательной деятельности и культурных практик	50
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	51
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	55
2.6. Особенности реализации рабочей программы воспитания	56
2.7. Взаимодействие с социумом. Взаимодействие с другими учреждениями, социальное окружение	60
2.8. Система физкультурно-оздоровительной работы	61
2.9. Система психолого-педагогического сопровождения	63
<b>3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>64</b>
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	64
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	66
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	67
3.4. Особенности проектирования образовательного процесса	70
3.5. Организация двигательного режима	71
3.6. Календарный план воспитательной работы инструктора по физической культуре	72
<b>4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>72</b>
4.1. Аннотация к рабочей программе	72

<i>Приложение</i>	<b>74</b>
<i>1. Календарный учебный график (общий)</i>	<b>74</b>
<i>2. Календарный учебный график (группа раннего развития)</i>	<b>75</b>
<i>3. Календарный учебный график (младшая группа)</i>	<b>80</b>
<i>4. Календарный учебный график (средняя группа)</i>	<b>85</b>
<i>5. Календарный учебный график (старшая группа)</i>	<b>90</b>
<i>6. Календарный учебный график (подготовительная группа)</i>	<b>95</b>

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана и утверждена в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ОАНО «Дари Детям Добро».

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 1,2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности:

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

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Содержание рабочей программы учитывает интеграцию образовательных областей, что позволяет обеспечить разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Срок реализации рабочей программы: 1 учебный год.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в группах для детей от 1,2 до 7 лет, общеразвивающей направленности образовательной организации и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

*Объем и срок освоения программы*

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

- 1 год обучения: 70 учебных часов в год,
- 2 год обучения: 70 учебных часов в год.
- 3 год обучения: 70 учебных часов в год
- 4 год обучения: 70 учебных часов в год
- 5 год обучения: 70 учебных часов в год

Уровень программы – базовый.

Реализация программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Занятия проводятся по возрастным группам. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия:

- Группа раннего развития - 10 минут
- Младшая группа – 15 минут
- Средняя группа - 20 минут
- Старшая группа - 25 минут
- Подготовительная группа – 30 минут.

## 1.2. Цели и задачи

**Целью** Программы является «разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций» [ФОП ДО, 14.1]

Цель Программы достигается через решение следующих **задач**:

1. обеспечение единых для Российской Федерации содержания образования детей от 1,2 до 7 лет планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования для детей данной возрастной категории [ФОП ДО, 14.2];
2. «приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становление опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей» [ФОП ДО, 14.2];
3. «построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития» [ФОП ДО, 14.2];
4. «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их

эмоционального благополучия» [ФОП ДО, 14.2];

5. «обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности» [ФОП ДО, 14.2];
6. «обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности» [ФОП ДО, 14.2].

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений:**

Оздоровительные	Образовательные	Воспитательные
всестороннее физическое совершенствование функций организма, повышение работоспособности и закаливание	формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья	формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

**1.3. Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении Программы**

*Таблица 1. Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в рабочей программе*

Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в Программе			
ФГОС ДО	Название раздела ФОП ДО	пункты	страницы
		<i>II. Целевой раздел ФОП ДО</i>	<i>п.14.3.</i>
<i>При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФОП ДО.</i>			
1	полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;		
2	построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;		

3	содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;	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 ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4/5	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;		
5/6	сотрудничество образовательной организации с семьей;		
6/7	приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;		
7/8	формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;		
8/9	возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);		
9/10	учет этнокультурной ситуации развития детей.		

Принципы, дополняющие представленные в инвариантной части Программы, на основе анализа выбранной авторской комплексной программы:

*Пространство детской реализации.* В качестве главного условия развития детской личности Программой предусматривается социальная поддержка детской индивидуальности. Для этого разворачивается «пространство детской реализации» (Н. Е. Веракса).

ПДР (пространство детской реализации) обеспечивает развитие личности, поддержку ее индивидуальности, уникальности, неповторимости, предоставляет свободу способов самореализации, открывает путь самостоятельного творческого поиска.

Для этого взрослый должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах:

- заметить проявление детской инициативы;
- помочь ребенку осознать и сформулировать свою идею;
- способствовать реализации замысла или проекта;
- создать условия для представления (предъявления, презентации) ребенком своих достижений социальному окружению, способствовать тому, чтобы окружающие увидели и оценили полученный результат;
- помочь ребенку осознать пользу и значимость своего труда для окружающих.

Таким образом, раскрывается и развивается индивидуальность каждого ребенка, поддерживается его уникальность, создается детско-взрослое сообщество, в котором

формируется личностно-развивающий и гуманистический характер детско-взрослого взаимодействия. Ребенок утверждается как личность, у него появляется опыт продуктивного социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками, формируются переживания социального успеха и собственной значимости.

Создание ПДР (пространство детской реализации) — необходимое условие развития индивидуальности и формирования личности ребенка. Педагог должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах, во всех видах деятельности.

***В части, формируемой участниками образовательных отношений, учтены следующие принципы:***

*Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия двигательной активности детей.

*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания.

*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического развития детей в детском саду на основе *личностного подхода*: предоставление выбора форм, средств и методов физического развития в процессе развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность двигательной активности, реализуя *возрастной подход* в развитии ребенка.

*Принцип воспитывающего обучения*, отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

*Принципы постепенности, цикличности* построения занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха.

*Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

«В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные

особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых образовательных результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не подразумевают его включения в целевую группу» [ФОП ДО, п.15].

#### ***Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам)***

«У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры» [ФОП ДО, п.15.2];

«ребенок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения» [ФОП ДО, п.15.2]»

#### ***К четырем годам:***

«ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм» [ФОП ДО; 15.3.1];

«ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет

ритмические движения под музыку» [ФОП ДО; 15.3.1];

«ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе» [ФОП ДО; 15.3.1]

#### ***К пяти годам:***

«ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики рук, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог и игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх» [ФОП ДО, 15.3.2]

#### ***К шести годам:***

«ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру» [ФОП ДО, 15.3.3]

«ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов» [ФОП

ДО, 15.3.3];

«ребенок 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» [ФОП ДО, 15.3.3]

***Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста)***

«У ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учетом игровой ситуации» [ФОП ДО, 15.3.3].

Образовательные результаты, по определению, это результаты, достигнутые в процессе образовательной деятельности. Для целей дошкольного образования будем их классифицировать следующим образом:

Мотивационные образовательные результаты – это сформированные в образовательном процессе первичные ценностные представления, мотивы, интересы, потребности, система ценностных отношений к окружающему миру, к себе, другим людям, инициативность, критическое мышление.

Универсальные образовательные результаты – это развитие общих способностей

(когнитивных – способности мыслить, коммуникативных – способности взаимодействовать, регуляторных – способности к саморегуляции своих действий).

Предметные образовательные результаты — это усвоение конкретных элементов социального опыта и в том числе элементарных знаний, составляющих предпосылки научнопредставления о мире, предметных умений и навыков.

Такой подход к пониманию образовательных результатов не позволяет акцентировать внимание исключительно на достижении предметных результатов (ЗУН — знания, умения, навыки), требует комплексного подхода и предполагает, что во главу угла ставится формирование личности ребенка, через развитие общих способностей (когнитивных, коммуникативных, регуляторных), с опорой на сформированные ценностные представления и полученные знания, умения, навыки.

В такой парадигме достижение предметных результатов (знания, умения, навыки) является не целью, а материалом для развития ребенка, а ценностные представления задают требуемое направление для проявления инициативы и самореализации.

*Таблица 2. Ожидаемые образовательные результаты*

<b>Мотивационные образовательные результаты</b>	<b>Предметные образовательные результаты</b>
<b>Ценностные представления и мотивационных ресурсы</b>	<b>Знания, умения и навыки</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Инициативность.</li> <li>✓ Позитивное отношение к миру, к другим людям вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.</li> <li>✓ Позитивное отношения к самому себе, чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах.</li> <li>✓ Позитивное отношение к разным видам труда, ответственность за начатое дело.</li> <li>✓ Сформированность первичных ценностных представлений о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремление поступать правильно, «быть хорошим», приобретение добрых привычек и поступков.</li> <li>✓ Патриотизм, чувство гражданской принадлежности и социальной ответственности.</li> <li>✓ Проявление у детей основных добродетелей: сострадания, послушания, милосердия, уважения к старшим, почитания родителей, ответственности за свои дела и поступки; направленность и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Овладение основными культурными способами деятельности, необходимыми для осуществления различных видов детской деятельности.</li> <li>✓ Овладение универсальными предпосылками учебной деятельности — умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.</li> <li>✓ Овладение начальными знаниями о себе, семье, обществе, государстве, мире.</li> <li>✓ Овладение элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п., знакомство с произведениями детской литературы.</li> <li>✓ Овладение основными культурно-гигиеническими навыками, начальными представлениями о принципах здорового образа жизни.</li> <li>✓ Хорошее физическое развитие (крупная и мелкая моторика, выносливость, владение основными движениями).</li> <li>✓ Хорошее владение устной речью, сформированности предпосылок грамотности.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ открытость к добру.</li> <li>✓ Уважительное отношение к духовно-нравственным ценностям, историческим и национально-культурным традициям народов нашей страны.</li> <li>✓ Отношение к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей.</li> <li>✓ Стремление к здоровому образу жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Сформированные у детей представления о знаменитых личностях родного края.</li> </ul>	
<b>Универсальные образовательные результаты</b>		
<b>Когнитивные способности</b>	<b>Коммуникативные способности</b>	<b>Регуляторные способности</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Любознательность.</li> <li>✓ Развитое воображение.</li> <li>✓ Умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, находить оптимальные пути решения.</li> <li>✓ Способность самостоятельно выделять и формулировать цель.</li> <li>✓ Умение выделять и самостоятельно находить информацию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Умение общаться и взаимодействовать с партнерами по игре, совместной деятельности.</li> <li>✓ Способность действовать с учетом позиции другого и согласовывать свои действия с остальными участниками процесса.</li> <li>✓ Умение организовывать и планировать совместные действия со сверстниками и взрослыми.</li> <li>✓ Умение работать в команде, включая трудовую и проектную деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Умение подчиняться правилам и социальным нормам.</li> <li>✓ Целеполагание и планирование (способность планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели).</li> <li>✓ Прогнозирование.</li> <li>✓ Способность адекватно оценивать результаты своей деятельности.</li> <li>✓ Самоконтроль и коррекция.</li> </ul>

*В части, формируемой участниками образовательных отношений, при организации образовательного процесса учитываются возрастные характеристики воспитанников:*

### **1.5. Возрастные особенности детей от 1 до 7 лет**

#### ***Ранний возраст от 1 до 3 лет***

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Малыш 1-2 лет пытается подпрыгивать, перешагивает через препятствия, лежащие на полу, самостоятельно садится и сидит, бросает и ловит мяч, повторяет за движениями взрослого, например, поднимает руки,

наклоняется, захватывает предметы и т.д. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе также из виду выпускать нельзя. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Маленьким толстячкам тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой-молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

#### ***Младший возраст (3-4 года)***

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы выполнении однотипных упражнений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменять направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит, им трудно ловить мяч.

#### ***Возраст 4-5 лет***

В возрасте 4-5 лет скелет ребенка пока еще останется гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. В этом возрасте происходит смещение центра тяжести

и изменение пропорций тела. Ребенок в этом возрасте способен: бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Бегать он может и на ровной, и на пересеченной местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки. Двигаться практически как взрослый: четко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: ребенок его быстро ловит и бросает обратно. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому. Хорошо получаются и прыжки: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки». Легко и долго лазить по «шведской стенке».

Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока еще не получается.

### ***Возраст 5-6 лет***

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

### ***Возраст 6-7 лет***

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Таблица 3. Психологические особенности детей дошкольного возраста

Показатели	Возраст детей				
	1-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Мышление	Наглядно-действенное мышление	Наглядно-образное мышление	Наглядно-образное мышление	Наглядно-образное, начало формирования образно-схематического мышления	Элементы логического мышления развиваются на основе наглядно-образного мышления
Речь	Увеличение словарного запаса, способность понимать обобщенное значение слов	Начало формирования связной речи, начинает понимать прилагательные	Завершение стадии формирования активной речи, учится излагать мысли	Формирование планирующей функции речи	Развитие внутренней речи
Произвольность познавательных процессов	Внимание и память непроизвольные	Внимание и память непроизвольные	Внимание и память непроизвольные; начинает развиваться произвольное внимание в игре	Развитие целенаправленного запоминания	Начало формирования произвольности как умения прилагать усилия и концентрировать процесс усвоения
Физиологическая чувствительность	Высокая чувствительность к физическому дискомфорту	Высокая чувствительность к физическому дискомфорту	Уменьшение чувствительности к дискомфорту	Уменьшение чувствительности к дискомфорту	Индивидуально, у большинства низкая
Объект познания	Непосредственно окружающие предметы, их внутреннее устройство	Непосредственно окружающие предметы, их свойства и назначения	Предметы и явления, непосредственно не воспринимаемые	Предметы и явления, непосредственно не воспринимаемые, нравственные нормы	Причинно-следственные связи между предметами и явлениями
Способ познания	Манипулирование предметами, разбор предметов на части	Экспериментирование, конструирование	Рассказы взрослого, конструирование	Общение со взрослыми, сверстником, самостоятельная деятельность, экспериментирование	Самостоятельная деятельность, познавательное общение со взрослыми и сверстником

<b>Отношения со сверстником</b>	Мало интересен	Мало интересен	Интересен как партнер по сюжетной игре	Углубление интереса как к партнеру по играм, так и предпочтение в общении	Собеседник, партнер деятельности
<b>Отношения со взрослым</b>	Источник защиты, ласки и помощи	Источник способов деятельности, партнер по игре и творчеству	Источник информации	Источник информации, собеседник	Источник эмоциональной поддержки
<b>Эмоции</b>	Сильной модальности, резкие переходы	Сильной модальности, резкие переключения	Более ровные, старается контролировать	Преобладание оптимистического настроения	Развитие высших чувств
<b>Игровая деятельность</b>	Предметно-манипулятивная, игра «рядом»	Партнерская со взрослыми, индивидуальная с игрушками; игровое	Коллективная со сверстниками; ролевой диалог	Усложнение игровых замыслов; длительные игровые действия	Длительные игровые объединения; умения согласовывать интересы

## 1.6. Педагогическая диагностика

Таблица 4. Целевые ориентиры выпускника детского сада, уточненные на основании методики оценки качества дошкольного образования.

<b>Образовательная область</b>	<b>Подразделы образовательной области</b>	<b>Целевые ориентиры</b>
<b>Физическое развитие</b>	Здоровый образ жизни	владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)
	Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений	выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения
	Движение и двигательная активность	осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений
	Подвижные игры, физкультура и спорт	знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта

Образовательная организация в качестве инструментов педагогической и психологической диагностики развития детей, в том числе, его динамики, использует следующий инструментарий.

*Таблица 5. Инструменты педагогической психологической диагностики*

Название инструментария	Возрастные группы (от 1,2 до 7лет)
<b>1. Психологическая диагностика</b>	
<b>1.1. Вариативный инструментарий для детей:</b>	
Стребелева Е. А., Шматко Н. Д., Орлова А. Н., Мишина Г. А., Разенкова Ю. А. "Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста (+ Приложение)"	2-3 лет
<b>2.2. Вариативный инструментарий для детей дошкольного возраста (карты развития ребенка)</b>	
Кулекина И.А. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов детьми дошкольного возраста (1-7 лет). В соответствие с ФГОС ДО и ФОП ДО.	1-7 лет
<b>2.3. Инструментарий инструктора по физической культуре (карты развития ребенка)</b>	
Мониторинг по учебно-методическому пособию Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»	3-7 лет
Спортивно-развивающие комплексы. Первая младшая группа / И.В. Померанцева, Н.В. Вилкова, Л.К. Семенова, Т.А. Терпак, Волгоград: Учитель 2020.	2-3 года

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа определяет содержательные линии образовательной деятельности в области физического развития, реализуемые образовательной организацией по основным направлениям развития детей от 1,2 до 7(8) лет [ФОП ДО, 17.1].

В образовательной области сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения детей в возрасте от 1,2(2) до 7 лет.

При организации образовательной деятельности по направлениям, обозначенным образовательной областью принимается во внимание разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников, и особенности культуры мегаполиса (Москвы).

## **2.1. Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по физическому развитию**

### **От 1 года до 2 лет**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни» [22.2.1].

### **Содержание образовательной деятельности**

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

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

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

Основные движения:

- бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;
- ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);
- ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;
- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;
- в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее)» [22.2.2].

### **От 2 лет до 3 лет**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни» [22.3.1].

### **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 ребенка соблюдать правила

личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
- ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
- ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см;
- 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 (2-3 м), между линиями; подъем 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, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

**Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание

рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

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.

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

3) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений» [22.3.2].

### **От 3 лет до 4 лет**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни» [22.4.1].

### **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.

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

#### Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 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 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку- стремянку или гимнастическую стенку

произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);
- упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### **Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или

состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### *Строевые упражнения:*

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

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

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

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

- Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно сневысокой горки.
- Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.
- Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо,налево.

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

#### **5) Активный отдых**

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

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе,

физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал» [22.4.2].

#### **От 4 лет до 5 лет**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности» [22.5.1].

**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.

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагога, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;
- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в сторону); 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; пробегание по наклонной доске вверх и

вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

### **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); перекладывание 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 поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

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.

### *Строевые упражнения:*

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну

по одному, по два, по росту, враспынную; 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.

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

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

- Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение на спуске, катание на санках друг друга.
- Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу поворотами, с разной скоростью.
- Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

**4) *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.

#### **5) *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 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе» [22.5.2].

### **От 5 лет до 6 лет**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий» [22.6.1].

### **Содержание образовательной деятельности.**

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

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе 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.

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;
- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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: поднятие 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; поднятие 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: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### *Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий,

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

*Строевые упражнения:*

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

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

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

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

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

направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мячаногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

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

- Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
- Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.
- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

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

**б) Активный отдых.**

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

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

### **От 6 лет до 7 лет**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям» [22.7.1].

### **Содержание образовательной деятельности.**

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

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать

дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

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

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;
- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег

10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; 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: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие 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, переключивание 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.

#### *Строевые упражнения:*

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

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые

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

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

- Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
- Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
- Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
- Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.
- Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
- 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.

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

- Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
- Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении;

поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

- Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах сразбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

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

**6) *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.

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.

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни» [ФОП ДО; 22.8].

*Таблица 6. Содержание работы в группах дошкольного возраста по физическому развитию в соответствии с МКДО*

Подраздел	Нормативная или методическая документация	Содержание работы	Ответственные лица
<b>Здоровый образ жизни</b>	Рабочая программа воспитания, режимы дня и двигательной активности, календарное планирование воспитателей	Соблюдение режима дня, образовательные ситуации и мероприятия по формированию здорового образа жизни (формирование привычек здорового питания, соблюдение правил личной гигиены, закаливания, регулярной двигательной активности, регулярных занятий спортом). Проектная деятельность, посвященная здоровому образу жизни. Встречи с разными интересными людьми, экскурсии.	Воспитатели, социальные партнеры.
<b>Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений</b>	Рабочая программа инструктора по физической культуре и календарное планирование воспитателей	Упражнение на развитие мелкой моторики, координации движений, в том числе игры с пальчиками, не менее 1 часа свободной двигательной деятельности в режиме. Упражнения на свободное движение в разнородном пространстве, развитие равновесия, координации движений. Разноуровневое обучение: от использования симметричных движений в одной плоскости до разнонаправленных поочередных движений из разнонаправленных исходных положений. Физкультурные и спортивные занятия, танцы, ритмика, спортивные игры.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры

		Использование для развития мелкой моторики нестандартных приемов (обучение вязанию, вышиванию, бисероплетению, конструированию из мелких деталей).	
<b>Движение активность</b>	Режим двигательной активности. Рабочая программа инструктора по физической культуре, календарное планирование воспитателей	Регулярная двигательная нагрузка. Зарядки, гимнастики, подвижные игры, физкультминутки (пальчиковая, зрительная, дыхательная, ходьба по массажным дорожкам), движение в сложных физкультурных комплексах, танцы, ритмика.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры
<b>Подвижные игры, физкультура и спорт</b>	Рабочая программа инструктора по физической культуре	Физкультурные занятия с применением методов развития крупной моторики, регулярные подвижные игры, включение народных подвижных игр, игр с мячом, эстафеты. Участие в спортивных соревнованиях.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры

Поддержка физического развития воспитанников осуществляется с помощью регулярной и систематической педагогической работы во всех образовательных областях, в разных формах образовательной деятельности с учетом потребностей и способностей воспитанников. Амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды осуществляется на основании оценки качества реализации Программы, с учетом потребностей, ожиданий, интересов и инициативы семей воспитанников и сотрудников группы, особенностей социокультурного окружения с вовлечением всех заинтересованных сторон.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, и развития в образовательной области «Физическое развитие» необходимо учитывать общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

*Таблица 7. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы в соответствии с общими характеристиками возрастного развития детей и задачами развития для каждого возрастного периода*

<b>Название вариативных форм, способов, методов и средств в соответствии с Примерной программой</b>	<b>группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</b>	<b>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</b>	<b>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</b>	<b>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</b>	<b>Подготовительная группа (от 6 лет до окончания образовательных отношений)</b>
<b>Инвариантные, в соответствии с Программой</b>					
1. Образовательные предложения для целой группы (занятия, развивающие занятия)	да, игра-занятие	да	да	да	да
<b>2. Игра (в соответствии с классификацией С.Л.Новоселовой)</b>					
<b>2.1 Свободная игра (игры, возникающие по инициативе ребенка)</b>					
Игра-исследование (игра-экспериментирование): с людьми	да	да	да	да	да
Игра-исследование (игра-экспериментирование): с игрушками для экспериментирования	да	да	да	да	да
Игра-исследование (игра-экспериментирование): с природными объектами	нет	нет	да	да	да
Игра-исследование (игра-экспериментирование): с компьютерными игрушками	нет	нет	нет	да	да
Сюжетные самостоятельные игры (сюжетно-отобразительные)	да	да	нет	нет	нет
Сюжетные самостоятельные игры (сюжетно-ролевые)	нет	да	да	да	да
Сюжетные самостоятельные игры (режиссерские, игрофантазирование)	нет	нет	да	да	да
Сюжетные самостоятельные игры (театрализованные самостоятельные)	нет	нет	нет	да	да
Сюжетные самостоятельные игры (режиссерские с компьютером)	нет	нет	нет	да	да
<b>2.2. Игры, возникающие по инициативе взрослого</b>					
Обучающие игры: автодидактические предметные игры	да	да	да	да	нет

Обучающие игры: сюжетно-дидактические игры	да	да	да	да	да
Обучающие игры: подвижные игры	да	да	да	да	да
Обучающие игры: музыкальные игры	да	да	да	да	да
Учебно-предметные дидактические игры	нет	нет	да	да	да
Компьютерные игры	нет	нет	нет	да	да
Досуговые: интеллектуальные игры	нет	нет	нет	да	да
Досуговые: игры-забавы	да	да	да	да	да
Досуговые: игры- развлечения	нет	нет	да	да	да
Досуговые: театральные игры	нет	нет	нет	да	да
Досуговые: празднично- карнавальные игры	нет	да	да	да	да
Досуговые: компьютерные игры	нет	нет	нет	да	да
Народные игры: обрядовые (семейные, сезонные)	нет	да	да	да	да
Народные игры: интеллектуальные	нет	нет	нет	да	да
Народные игры: сенсорно-моторные	да	да	да	да	да
Народные игры: адаптивные	да	да	да	да	да
Народные досуговые игры: игрища	нет	нет	нет	нет	да
Народные досуговые игры: тихие и забавляющие	да	да	да	да	да
Народные игры: развлекающие игры	нет	да	да	да	да
3. Взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой	да	да	да	да	да
4. Проектная деятельность и культурные практики	нет	да игровые, творческие	да все виды	да все виды	да все виды
Праздники	да	да	да	да	да
Социальные акции	нет	нет	да	да	да

<p>Образовательный потенциал режимных моментов (утренний прием детей, утренняя гимнастика, дежурство, подготовка к приему пищи, прием пищи, утренний круг, подготовка к прогулке, прогулка, подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, вечерний круг, уход домой детей)</p>	да	да	да	да	да
---	----	----	----	----	----

Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно инициируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности, то есть должны обеспечивать активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских инструментах) [ФОП ДО; 23.5].

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Программы педагог может использовать следующие методы:

- «организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы)» [ФОП ДО; 23.6].

«При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

- при использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребенка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение);
- репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);
- метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений;
- при применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);
- исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирования). Для решения задач воспитания и обучения широко применяется метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях» [ФОП ДО; 23.6.1].

«Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, педагог учитывает 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» [ФОП ДО; 23.6.2].

При реализации Программы «педагог может использовать различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные» [ФОП ДО; 23.7].

«Средства, указанные в пункте 20.7 ФОП ДО, используются для развития следующих видов деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);
- предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое); игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и другое);
- коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое);
- познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы

и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и другое);

- чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);
- продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования);
- музыкальной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и другое)» [ФОП ДО; 23.8].

Образовательная организация «самостоятельно определяет средства воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Федеральной программы» [ФОП ДО; 23.9].

«Вариативность форм, методов и средств реализации Федеральной программы зависит не только от учета возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе» [ФОП ДО; 23.10].

«При выборе форм, методов, средств реализации Федеральной программы педагог учитывает субъектные проявления ребенка 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; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности» [ФОП ДО; 23.11].

«Выбор педагогом педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Федеральной программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность» [ФОП ДО; 23.12].

*Таблица 8. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации образовательной области «Физическое развитие»*

<b>Деятельность по реализации физического развития в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей</b>	
<b>Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников</b>	<b>Для детей 1-7 лет</b>
- утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты).	ежедневно
- физкультминутки на занятиях	ежедневно
- физкультурные занятия	3 раза в неделю
- прогулка в двигательной активности	ежедневно
- гимнастика после сна	ежедневно

-прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)	ежедневно
- прием детей на воздухе в теплое время года.	ежедневно
- гигиенические процедуры (обширное умывание).	ежедневно
- закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)	ежедневно
- закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне)	ежедневно
- беседы, дидактические игры, игровые ситуации	ежедневно

Вариативные педагогические технологии, используемые в Программе:

- технология развивающего обучения;
- игровая технология;
- образовательное путешествие;
- квест-технология;
- кейс-технология;
- технология разноуровневого обучения;
- здоровьесберегающие технологии;

***В части, формируемой участниками образовательных отношений***

*Таблица 9. Формы, способы, методы и средства физического развития для детей раннего возраста от (1-ого до 3-х лет)*

<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядный</b>	<b>Словесный</b>	<b>Практический</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>• наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснения, пояснения, указания;</li> <li>• подача сигналов;</li> <li>• словесная инструкция;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повторение упражнений</li> <li>• проведение упражнений в игровой форме;</li> </ul>
<b>Средства физического развития</b>		
двигательная активность, занятия физкультурой;	эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода).	психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)
<b>Формы физического развития</b>		

Физкультурные занятия	Пальчиковая гимнастика	Бодрящая гимнастика	Закаливающие процедуры	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Физкультминутки	Музыкальные занятия	Самостоятельная двигательная активность
<b>Виды здоровьесберегающих технологий</b>								
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>				<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>динамические паузы,</li> <li>подвижные игры</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>физкультурные занятия,</li> <li>беседа с элементами движений</li> </ul>				

Таблица 10. Формы, способы, методы и средства физического развития детей дошкольного возраста (от 3-х до 7 лет)

<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядный</b>	<b>Словесный</b>	<b>Практический</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>объяснения, пояснения, указания;</li> <li>подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>вопросы к детям;</li> <li>образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>словесная инструкция;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>проведение упражнений в соревновательной форме.</li> </ul>
<b>Средства физического развития</b>		
двигательная активность, занятия физкультурой;	эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода).	психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)
<b>Формы физического развития</b>		<b>Досуговые мероприятия</b>

Физкультурные занятия	Закаливающие процедуры	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Физкультминутки	Спортивные игры на прогулке	Музыкальные занятия	Самостоятельная двигательная активность	Музыкальные досуги и праздники	Спортивные досуги и праздники	Игры на воздухе и прогулки	Встречи с родителями
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>						<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>динамические паузы,</li> <li>подвижные игры</li> <li>спортивные игры</li> <li>различные гимнастики.</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>физкультурные занятия,</li> <li>проблемно-игровые занятия,</li> <li>коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье»</li> </ul>					

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

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего санитарного законодательства.

В утренний отрезок времени, включается:

- двигательная деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работа по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья. Во время прогулки, включается:
- подвижная игра и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

#### *Часть, формируемая участниками образовательных отношений*

Инструктор по физической культуре создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять свои физические качества (ловкость, быстроту, координацию движений и пр.)

Организованные инструктором по физической культуре образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу.

Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе собственный пример инструктора. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов физической активности.

Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это подвижные, спортивные, хороводные, командные игры.

Физическая деятельность организуется в процессе физкультурных занятий, которые проводятся в специально оборудованном помещении и на улице.

### ***Культурные практики***

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах двигательной активности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

-*Недели здоровья* - форма организации деятельности участников образовательного процесса по воспитанию у детей интереса к здоровому образу жизни и формирования у них полезных привычек.

-*Детский досуг* - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», игр-эстафет. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте).

## **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

«Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях» [ФОП ДО; 25.1].

### ***Развитие самостоятельности***

Важно, чтобы все утренники и праздники создавались с учетом детской инициативы и включали импровизации и презентации детских произведений. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для развития самостоятельности. Среда должна быть вариативной, состоять из различных площадок (мастерских, исследовательских площадок художественных студий, библиотечек,

игровых, лабораторий и пр.), которые дети могут выбирать по собственному желанию. Развивающая предметно-пространственная среда должна меняться в соответствии с интересами и проектами детей не реже, чем один раз в несколько недель. В течение дня необходимо выделять время, чтобы дети могли выбрать пространство, активности (площадку) по собственному желанию.

### ***Создание условий для развития свободной подвижной игровой деятельности***

С целью развития игровой деятельности педагоги должны уметь:

- создавать в течение дня условия для свободной подвижной игры детей;
- определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- наблюдать за играющими детьми и понимать, какие именно двигательные умения отражаются в игре;
- косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детской двигательной деятельности).

Кроме того, педагоги должны учитывать влияние детской субкультуры: наиболее типичные роли и игры детей, понимать их значимость. Спонтанная игра является не столько средством для организации обучения, сколько самоценной деятельностью детей.

*Таблица 11. Возрастные характеристики детской самостоятельной инициативности*

<b>Возрастные характеристики детской самостоятельной инициативности и педагогические действия по поддержке детской инициативы</b>		
<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-7 лет</b>
Ребенок активно проявляет потребность в общении со взрослым, ребенок стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях.	У ребенка наблюдается высокая активность. Данная потребность ребенка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности.	Ребенок имеет яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых.
	Педагогу важно обращать особое внимание на освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности в познавательной деятельности.	Педагогу важно обращать внимание на педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество.

Важно поддержать данное стремление ребенка, поощрять познавательную активность детей младшего дошкольного возраста, использовать педагогические приемы, направленные на развитие стремлений ребенка наблюдать, сравнивать предметы, обследовать их свойства и качества.	Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.	Педагог создает ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач.
Ребенок задает различного рода вопросы. Педагогу важно проявлять внимание к детским вопросам, поощрять и поддерживать их познавательную активность, создавать ситуации, побуждающие ребенка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы.	Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребенком.	Педагог регулярно поощряет стремление к самостоятельности, старается определять для детей все более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю, постоянно поддерживает желание преодолевать трудности и поощряет ребенка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.
При проектировании режима дня педагог уделяет особое внимание организации вариативных активностей детей, чтобы ребенок получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, в экспериментах, в рисовании, в общении, в творчестве (имитации, танцевальные импровизации и тому подобное), в двигательной деятельности.	В течение дня педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, желание совместно искать решение проблемы. Такая планомерная деятельность способствует развитию у ребенка умения решать возникающие перед ними задачи, что способствует развитию самостоятельности и уверенности.  Педагог стремится создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам	

*Таблица 12. Эффективные формы поддержки детской инициативы*

Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию
Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы
В группах преобладает демократический стиль общения воспитателей с детьми
Педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами
Родители в курсе того, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что узнал нового, чем ему нужно помочь в поиске нового
Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком

### ***Часть, формируемая участниками образовательных отношений***

#### **Способы и направления поддержки детской инициативы**

##### ***Ранний возраст (1 – 3 года)***

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные движения;
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями;
- побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на развитие физических качеств;
- устанавливать простые и понятные детям нормы жизни, четко исполнять правила поведения всеми детьми в спортивном зале;
- проводить занятия и упражнения в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и поторапливая детей;
- для поддержания инициативы использовать прием «Делай, как я!»;
- содержать в доступном месте все атрибуты;
- поощрять занятия двигательной, игровой деятельностью, выражать одобрение любому результату ребенка.

##### ***Дошкольный возраст (3 – 7 лет)***

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования движения.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления: повторить через некоторое время. Рассказывать детям о собственных трудностях, испытанных при обучении новому движению.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание среди сверстников и взрослых.
- Инструктору по физкультуре обращаться с просьбой к детям показать и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого ребенка.
- Поддерживать чувство гордости за свои умения и удовлетворение их результатами.
- Создавать условия и выделять время для разнообразной самостоятельной творческой и спортивной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Привлекать детей к планированию спортивной жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения.

- Организуемая работа с семьей помогает нацелить родителей на необходимость поддержания в ребенке стремления к здоровому образу жизни, закаливанию, физической крепости, интереса к спорту.

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся**

Главными целями взаимодействия воспитателей с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей раннего возраста;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях образовательной организации и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи [ФОП ДО; 26.1].

### ***Взаимодействие с родителями.***

#### ***Задачи:***

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

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

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду.

Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок.

В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми – подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями воспитанников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов и праздников.

*Таблица 13. Основные формы взаимодействия с семьей*

<p><b>Знакомство с семьей:</b> встречи-знакомства, анкетирование семей.</p> <p><b>Информирование родителей о ходе образовательного процесса:</b> дни открытых дверей; индивидуальные и групповые консультации; родительские собрания; оформление информационных стендов.</p> <p><b>Совместная деятельность:</b> привлечение родителей к организации конкурсов, досугов, праздников.</p>	<p><b>Образовательная область «Физическое развитие»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, досугах и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе);</li> <li>- Подготовка материалов на родительский стенд по направлениям «Здоровый образ жизни», «Физкультура и спорт»;</li> <li>- Оформление стенгазет, фотоколлажей.</li> </ul>
---	--

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО 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.

## **2.6. Особенности реализации рабочей программы воспитания**

«Общая цель воспитания в ДОО – личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

1. формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
2. формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
3. становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с

традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами» [ФОП, 29.2.1.1].

«Общие задачи воспитания в ДОО:

1. содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
2. способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
3. создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей» [ФОП, 29.2.1.2].

**«Физическое и оздоровительное направление воспитания.**

1. Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
2. Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
3. Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека» [ФОП, 29.2.2.5].

*Таблица 14. Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам) [ФОП, 29.2.3.1]*

<b>Направление воспитания</b>	<b>Ценности</b>	<b>Целевые ориентиры</b>
<b>Патриотическое</b>	<i>Родина, природа</i>	Проявляющий привязанность к близким людям, бережное отношение к живому
<b>Духовно нравственное</b>	<i>Жизнь, милосердие, добро</i>	Способный понять и принять, что такое «хорошо» и «плохо». Проявляющий сочувствие, доброту.
<b>Социальное</b>	<i>Человек, семья, дружба, сотрудничество</i>	Испытывающий чувство удовольствия в случае одобрения и чувство огорчения в случае неодобрения со стороны взрослых. Проявляющий интерес к другим детям и способный бесконфликтно играть рядом с ними. Проявляющий позицию «Я сам!». Способный к самостоятельным (свободным) активным действиям в общении.

<b>Познавательное</b>	<i>Познание</i>	Проявляющий интерес к окружающему миру. Любознательный, активный в поведении и деятельности.
<b>Физическое и оздоровительное</b>	<i>Здоровье, жизнь</i>	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
<b>Трудовое</b>	<i>Труд</i>	Поддерживающий элементарный порядок в окружающей обстановке. Стремящийся помогать старшим в доступных трудовых действиях. Стремящийся к результативности, самостоятельности, ответственности в самообслуживании, в быту, в игровой и других видах деятельности.
<b>Эстетическое</b>	<i>Культура и красота</i>	Проявляющий эмоциональную отзывчивость на красоту в окружающем мире и искусстве. Способный к творческой деятельности (изобразительной, декоративно-оформительской, музыкальной, словесноречевой, театрализованной и другое).

Таблица 15. Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы [ФОП, 29.2.3.2].

<b>Направление воспитания</b>	<b>Ценности</b>	<b>Целевые ориентиры</b>
<b>Патриотическое</b>	<i>Родина, природа</i>	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
<b>Духовно нравственное</b>	<i>Жизнь, милосердие, добро</i>	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.
<b>Социальное</b>	<i>Человек, семья, дружба, сотрудничество</i>	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.

<b>Познавательное</b>	<i>Познание</i>	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
<b>Физическое и оздоровительное</b>	<i>Здоровье, жизнь</i>	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
<b>Трудовое</b>	<i>Труд</i>	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
<b>Эстетическое</b>	<i>Культура и красота</i>	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

Таблица 16. Задачи рабочей программы воспитания, связанные с базовыми ценностями

<b>Направления воспитания и базовые ценности</b>	<b>Цель</b>	<b>Задачи</b>	<b>Образовательные области</b>
Физическое и оздоровительное. В основе лежат ценности «Здоровье», «Жизнь»	Формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности	Способствовать становлению осознанного отношения к жизни как основоположной ценности. Воспитывать отношение здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека	Физическое развитие
<b>Задачи воспитания в рамках образовательной области</b>			

- Формировать у детей возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре.
- Способствовать становлению эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами.
- Воспитывать активность, самостоятельность, уверенности в своих силах, развивать нравственные и волевые качества.

### *Традиции учреждения*

В течение года, помимо основных праздников и тематических недель, в ДОО проходят дополнительные мероприятия, уже ставшие традиционными:

- Вокальный конкурс «Голос»
- Танцевальный конкурс «Танцы»
- Осенние и весенние тематические каникулы / путешествия по странам и континентам.

В ОАНО «Дари Детям Добро» также стало доброй традицией празднование дня рождения детского сада. Для детей организуются веселые игры и конкурсы и, конечно же, главным сюрпризом в конце праздника становится появление торта.

В летний период работа с детьми строится в соответствии с планом летне-оздоровительной работы и тематическим планированием. В летний период проводятся мероприятия физкультурно-оздоровительного и музыкально-развлекательного характера.

Лето в ОАНО «Дари Детям Добро» - это каждый год что-то новое и интересное:

- Гавайская вечеринка в Парке Горького
- Игра «Последний герой»
- Игра «Форт Боярд»
- Летний лагерь / творческая смена DIY camp, театральная смена Move & movie, мир путешествий и открытий Nature camp, финансовая смена FinCity.
- Летняя ярмарка и др.

### ***Часть, формируемая участниками образовательных отношений.***

#### **2.7. Взаимодействие с социумом. Взаимодействие с другими учреждениями, социальное окружение**

Процесс социализации личности ребенка осуществляется в тесном контакте с социальным окружением. Мероприятия, реализуемые в рамках социального партнерства Образовательной организации с организациями социальной сферы. Социально-активная деятельность учреждения предполагает постоянный поиск неординарных форм взаимодействия с социальными партнерами. Для этого в ОАНО «Дари Детям Добро» разработан план мероприятий, реализуемый в рамках социального партнерства ДОО с организациями социальной сферы. Перечень мероприятий представляет конкретный вариант вовлечения ДОО в систему социального партнерства, который предполагает использование возможностей социума Москвы для создания единой образовательной

системы.

Данные формы сотрудничества направлены на формирование социокультурного пространства, расширение социальных условий для успешного личностного развития дошкольников, вхождение их в социум, определение перспектив получения детьми дальнейшего образования; в их основе - межсистемная интеграция, которая помогает освоить современную эффективную технологию дошкольного образования, позволяющую достичь качественно более высоких результатов.

Сотрудничество детского сада со сторонними организациями направлено, прежде всего, на развитие учреждения, повышение его рейтинга, формирование положительного имиджа, а также, на научно-методическое сопровождение деятельности.

Для повышения качества образования, реализации Программы развития, ОАНО «Дари Детям Добро» сотрудничает с окружающими просветительскими и образовательными организациями. ДОО взаимодействует: с парком Трубецких, Музеем Живых Систем, Планетариумом и пр.

Дети и педагоги ДОО участвуют в мероприятиях (фестивалях, конкурсах и др.) различного уровня:

- Международный конкурс многожанрового искусства «Мой шаг к успеху!»
- Международный многожанровый фестиваль "Я-АРТИСТ"
- Talantonline.ru.
- Международный творческий фестиваль-конкурс «Яркий Мир» и др.

## **2.8. Система физкультурно-оздоровительной работы**

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

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

✓ Принцип активности сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей (законных представителей) в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

✓ Принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

✓ Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.

✓ Принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

✓ Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

## Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

### 1. Создание условий:

- ✓ организация здоровьесберегающей среды в образовательной организации;
- ✓ обеспечение благоприятного течения адаптации;
- ✓ выполнение санитарно-гигиенического режима.

### 2. Организационно-методическое и педагогическое направление:

- ✓ пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей) и педагогов;
- ✓ изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- ✓ систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
- ✓ составление планов оздоровления;
- ✓ определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

### 3. Физкультурно-оздоровительное направление:

- ✓ решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- ✓ коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

### 4. Профилактическое направление

- ✓ проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- ✓ предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики.
- ✓ оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

### *Содержание физкультурно-оздоровительной работы.*

Рациональный режим: гигиенические условия, дневной сон, воспитание культурно-гигиенических навыков, ежедневные прогулки, соблюдение требований безопасности (охраны труда).

Питание: соблюдение 15-дневного циклического меню, требований Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Профилактика: медицинский осмотр, оздоровительные мероприятия, проходящие под контролем врача-педиатра: укрепление осанки и зрения, профилактика плоскостопия, использование рециркуляторов, кварцевание, посещение собственной соляной пещеры 2 раза в год, прием кислородных коктейлей 2 раза в год,

Закаливание: воздушные ванны, умывание прохладной водой, прогулки в любую погоду.

Двигательная активность: гимнастики (утренняя, бодрящая, дыхательная, зрительная и пр.), подвижные игры, физкультурные досуги, физкультурные и музыкальные занятия, спортивные праздники, соревнования, физкультминутки.

Мониторинг: посещаемости и заболеваемости, физического развития, адаптации.

Применение здоровьесберегающих технологий: ритмика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, пальчиковая гимнастика, психологические тренинги, релаксация, кинезиологическая гимнастика, нейроигры, йога.

Дни здоровья: праздничные событийные мероприятия для детей и родителей (законных представителей).

Проекты здоровьесберегающей направленности.

Социальные акции здоровьесберегающей направленности.

## **2.9. Система психолого-педагогического сопровождения**

Сопровождение – это система профессиональной деятельности, направленная на создание социально-психологических условий для успешного воспитания, обучения и развития ребенка на каждом возрастном этапе.

Психолого-педагогическое сопровождение следует понимать, как взаимодействие ребенка и взрослого в практической деятельности, направленной на развитие.

Целью психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в образовательном процессе является обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте).

*Сопровождение ребенка в процессе дошкольного обучения предполагает реализацию следующих принципов:*

✓ Следование за естественным развитием ребенка на данном возрастном этапе его жизненного пути.

✓ Сопровождение опирается на психические личностные достижения, которые реально есть у ребенка и составляют уникальный багаж его личности. Психологическая среда не несет в себе влияние и давления. Приоритетность целей, ценностей, потребностей развития внутреннего мира самого ребенка.

✓ Ориентация деятельности на создание условий, позволяющих ребенку самостоятельно строить систему отношений с миром, окружающими людьми.

✓ Самим собой, совершать личностно-значимые позитивные жизненные выборы.

В основе психолого-педагогического сопровождения детей дошкольного возраста лежат психологические особенности детей на каждом возрастном этапе развития, кризисные периоды, а также психологические новообразования.

*Задачи психолого-педагогического сопровождения:*

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- предупреждение возникновения проблем развития ребенка;
- помощь (содействие ребенку) в решении актуальных задач развития, обучения, социализации и выявление первичных возможностей развития;
- развитие психолого-педагогической компетентности (психолого-педагогической культуры) детей, родителей, педагогов.

*Направления работы по психолого-педагогическому сопровождению:*

- профилактика это одно из основных направлений деятельности, которое позволяет предупредить возникновение тех или иных проблем;
- диагностика;
- консультирование (индивидуальное и групповое);
- развивающая работа;
- коррекционная работа;
- психологическое просвещение и образование.

Психолого-педагогическое сопровождение реализуется педагогом-психологом.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. 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 занятия). 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, психолого-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 [ФОП ДО, 30].

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

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

#### **Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития**

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждает к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

В группах и спортивных залах ОАНО «Дари Детям Добро» создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, которая обеспечивает максимальную

реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

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

В ОАНО «Дари Детям Добро» созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1. возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
2. выполнение требований:
  - санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
  - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность,
  - оборудованию и содержанию территории,
  - помещениям, их оборудованию и содержанию,
  - естественному и искусственному освещению помещений,
  - отоплению и вентиляции,
  - водоснабжению и канализации,
  - организации питания,
  - медицинскому обеспечению,
  - приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность,
  - организации режима дня,
  - организации физического воспитания,
  - личной гигиене персонала;
  - пожарной безопасности и электробезопасности;
  - охране здоровья воспитанников и охране труда работников [ФОП ДО, 32.1.].

Физкультурный модуль оснащен оборудованием, материалами и игрушками для всестороннего развития детей дошкольного возраста. Это обеспечивается разнообразием тематики, комплексностью и многообразием материалов.

Для организации совместной и самостоятельной деятельности (двигательной, игровой) воспитанников в спортивных залах и групповых помещениях ДОО имеется оборудование:

- спортивно-гимнастические комплексы
- мячи разного диаметра;
- обручи разного диаметра, скакалки;
- кубики, кегли;
- гимнастические палки;
- маски для подвижных игр, султанчики ленты, флажки, веревочки;

- набивные мячи, мешочки для метания,
- мягкие модули
- мягкие маты
- гимнастические коврики
- дорожки здоровья
- «сухой бассейн»
- разнообразные дидактические игры для развития мелкой моторики, иллюстративный материал для ознакомления детей с разными видами спорта и др.

Опыт показал, что использование на занятиях различного инвентаря повышает интерес и удовольствие, а также двигательную активность, внимание, координацию. Поэтому в ДОО особое внимание уделяется приобретению и обновлению оборудования физкультурного модуля.

Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение спортивных залов эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение залов проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

### **Перечень художественной литературы**

*Малые формы фольклора.* Загадки, небылицы, дразнилки, считалки, пословицы, поговорки, заклички, народные песенки, прибаутки, скороговорки.

### **Перечень музыкальных произведений**

#### **от 2 до 3 лет**

*Музыкально-ритмические движения.* «Дождик», муз. исл. Е.Макшанцевой; «Воробушки»,

«Погуляем», муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой; «Вот как мы умеем», муз. Е.Тиличевой, сл. Н.Френкель.

#### **от 3 до 4 лет**

*Игровые упражнения.* Ходьба и бег под музыку «Марш и бег» Ан. Александрова; «Скачут лошадки», муз. Т.Попатенко; «Шагаем как физкультурники», муз. Т.Ломовой; «Топотушки», муз. М.Раухвергера; «Птички летают», муз. Л.Банниковой; перекатывание мяча под музыку Д.Шостаковича (вальс-шутка); бег с хлопками под музыку Р.Шумана (игра в жмурки).

*Игры.* «Солнышко и дождик», муз. М.Раухвергера, сл. А.Барто; «Жмурки с Мишкой», муз. Ф.Флотова; «Где погремушки?», муз. Ан.Александрова; «Зайнька,

выходи», муз. Е.Тиличеевой; «Игра с куклой», муз. В.Карасевой; «Ходит Ваня», рус. нар. песня, обр. Н.Метлова.

#### **от 4 лет до 5 лет**

*Игровые упражнения.* «Пружинки» под рус. нар. мелодию; ходьба под «Марш» муз. И.Беркович; «Веселые мячики» (подпрыгивание и бег), муз. М.Сатулиной; лиса и зайцы под муз. А.Майкапара «В садике»; ходит медведь под муз. «Этюд» К.Черни; «Всадники», муз. В.Витлина; потопаем, покружимся под рус.нар. мелодии; «Петух», муз. Т.Ломовой; «Кукла», муз. М.Старокадомского.

#### **от 5 лет до 6 лет**

*Упражнения.* «Шаг и бег», муз. Н.Надененко; «Плавные руки», муз. Р.Глиэра («Вальс», фрагмент); «Кто лучше скачет», муз. Т.Ломовой; «Росинки», муз. С.Майкапара; «Канавы», рус. нар. мелодия, обр. Р.Рустамова.

*Упражнения с предметами.* «Упражнения с мячами», муз. Т.Ломовой; «Вальс», муз. Ф.Бургмюллера.

#### **от 6 лет до 7 лет**

*Упражнения.* «Марш», муз. М.Робера; «Бег», «Цветные флажки», муз. Е.Тиличеевой;

«Кто лучше скачет?», «Шагают девочки и мальчики», муз. В.Золотарева; поднимай и скрещивай флажки («Этюд», муз. К.Гуритта); «Упражнение с кубиками», муз. С.Соснина; «Упражнение с лентой» («Игровая», муз. И.Кишко).

### **Перечень пособий, способствующих реализации Программы в образовательной области «Физическое развитие»**

#### ***Методические пособия:***

- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (3-4 года).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (4-5 лет).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (5-6 лет).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (6-7 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (3-4 года).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (4-5 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. (5-6 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (6-7 лет).
- Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей раннего возраста (2-3 года).
- Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет.
- Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет.
- Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. Упражнения для детей 3–5 лет.

- Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. Упражнения для детей 5-7 лет.
- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений (2–3 года).
- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений (3–4 года).
- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений (4–5 лет).
- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений (5-6 лет).
- Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений (6-7 лет).

***Наглядно-дидактические пособия:***

- Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
- Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня».
- Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта», «Расскажите детям об олимпийских играх», «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
- Плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».
- Спорт. Дидактические карточки для ознакомления с окружающим миром.

### **3.4. Особенности проектирования образовательного процесса**

Занятия по физической культуре для детей в возрасте от 1 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Каждое третье занятие, начиная со II-ой младшей группы, проводится на участке детского сада. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в группе раннего возраста – 10 минут;
- во младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.

### 3.5. Организация двигательного режима

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Следует развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных уголков в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Таблица 17. Режим двигательной активности детей раннего и дошкольного возраста

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1,2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	в помещении	2 раза в неделю (10)	2 раза в неделю (15)	2 раза в неделю (20)	2 раза в неделю (25)	2 раза в неделю (30)
	на улице	-	1 раз в неделю (15)	1 раз в неделю (20)	1 раз в неделю (25)	1 раз в неделю (30)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя зарядка	ежедневно (5)	ежедневно (5-10)	ежедневно (5-10)	ежедневно (5-10)	ежедневно (5-10)
	подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно на каждой прогулке (10-15)	ежедневно на каждой прогулке (15-20)	ежедневно на каждой прогулке (20-25)	ежедневно на каждой прогулке (25-30)	ежедневно на каждой прогулке (30-40)
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	ежедневно (10-15)	ежедневно (15-20)	ежедневно (15-20)	ежедневно (15-20)	ежедневно (15-20)

	физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно  в зависимос ти от вида и содержани я занятий (1-2)	ежедневно  в зависимос ти от вида и содержани я занятий (3-5)			
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц (10-15)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (35)	1 раз в месяц (40)
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование спортивно- игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### **3.6. Календарный план воспитательной работы инструктора по физической культуре**

В ОАНО «Дари Детям Добро» составляется единый календарный план воспитательной работы, который включает в себя, в том числе и мероприятия, планируемые инструктором по физической культуре.

## **4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **4.1. Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре**

Рабочая программа составлена на основе Образовательной программы

дошкольного образования ОАНО «Дари Детям Добро», Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 /ФГОС ДО/, в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 № 1028 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 № 71847) (ФОП ДО). Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по направлению физическое развитие во всех возрастных группах ДОО. Программа включает в себя три раздела:

- Целевой раздел;
- Содержательный раздел;
- Организационный раздел.

Целевой раздел содержит пояснительную записку к Программе. В пояснительную записку включены цель и задачи реализации Программы, возрастные и индивидуальные особенности детей, посещающих детский сад. Планируемые результаты рабочей программы конкретизируют целевые ориентиры образовательного стандарта дошкольного образования.

Содержательный раздел определяет задачи, формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, особенности взаимодействия с педагогами, специалистами, семьями воспитанников, содержит систему педагогического мониторинга инструктора по физической культуре.

Организационный раздел включает описание организации, развивающей предметно-пространственной среды с точки зрения физического развития воспитанников, материально-технического обеспечения Программы, а также перечень методической литературы и пособий, особенности проектирования образовательного процесса, двигательный режим.

Реализация образовательной деятельности основывается на требованиях СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утверждены Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утверждены Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2, СанПиН 3.1/2.4.3598-20.

Программа корректируется инструкторами по физической культуре ОАНО «Дари Детям Добро» в соответствии с реальными условиями.

Срок реализации Рабочей программы: 1 учебный год.

**Календарный учебный график 2024-2025 учебный год  
(общий)**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (группа раннего возраста)	2 сентября 2024	30 мая 2025	35	70	70	2 раза в неделю (1 ак. час равен 10 минут)
2 год обучения (младшая группа)	2 сентября 2024	30 мая 2025	35	70	70	2 раза в неделю (1 ак. час равен 15 минут)
3 год обучения (средняя группа)	2 сентября 2024	30 мая 2025	35	70	70	2 раза в неделю (1 ак. час равен 20 минут)
4 год обучения (старшая группа)	2 сентября 2024	30 мая 2025	35	70	70	2 раза в неделю (1 ак. час равен 25 минут)
5 год обучения (подготовительная группа)	2 сентября 2024	30 мая 2025	35	70	70	2 раза в неделю (1 ак. час равен 30 минут)

**Календарный учебный график**  
Первый год обучения (группа раннего возраста)

Месяц	№ занятия	Время занятия	Форма обучения	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	1	10 мин	Групповое	«Пяточка-носочек» Ходьба с изменением направления	Наблюдение
	2	10 мин	Групповое	«Доползи на четвереньках» Ходьба по гимн. скамейке	Игровое занятие
	3	10 мин	Групповое	«Что нам осень подарила: фрукты» Бег с изменением темпа	Игровое занятие
	4	10 мин	Групповое	«Что нам осень подарила: овощи» Ползание по гимн. скамейке	Игровое занятие
	5	10 мин	Групповое	«Весёлый звонкий мяч» Катание мяча двумя руками	Игровое занятие
	6	10 мин	Групповое	«Мы ногами топ, топ, топ!» Прыжки на двух ногах на месте	Игровое занятие
	7	10 мин	Групповое	«Разноцветные шарики» Упражнения для кистей рук	Игровое занятие
	8	10 мин	Групповое	«Радуга-дуга» Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости	Игровое занятие
	9	10 мин	Групповое	«У меня пропал щенок» Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Игровое занятие
Октябрь	1	10 мин	Групповое	«Солнечные лучики» Ходьба с изменением направления	Игровое занятие
	2	10 мин	Групповое	«Вот такая моя группа»	Открытое занятие
	3	10 мин	Групповое	«Листопад, листопад, листья жёлтые летят» Бег с изменением темпа	Игровое занятие
	4	10 мин	Групповое	«Игривые султанчики» Ползание по гимн. скамейке	Игровое занятие

	5	10 мин	Групповое	«Кто попадёт» Катание мяча двумя руками	Игровое занятие
	6	10 мин	Групповое	«Погремушку подними, погремушкой позвени» Прыжки на двух ногах на месте	Игровое занятие
	7	10 мин	Групповое	«Молоточки стучат» Упражнения для кистей рук	Игровое занятие
	8	10 мин	Групповое	«Едем на машине» Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Игровое занятие
	9	10 мин	Групповое	«Зашагали ножки» Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Игровое занятие
Ноябрь	1	10 мин	Групповое	«Дети разных стран – друзья» Ходьба с изменением направления	Игровое занятие
	2	10 мин	Групповое	«Весёлый цирк» Ходьба по гимн. скамейке	Игровое занятие
	3	10 мин	Групповое	«С кочки на кочку» Бег с изменением темпа	Игровое занятие
	4	10 мин	Групповое	«На зарядку становись» Ползание по гимн. скамейке	Игровое занятие
	5	10 мин	Групповое	«Быстрые лошадки» Катание мяча двумя руками	Игровое занятие
	6	10 мин	Групповое	«Забавные петушки» Прыжки на двух ногах на месте	Игровое занятие
	7	10 мин	Групповое	«Барабанчики» Упражнения для кистей рук	Игровое занятие
	8	10 мин	Групповое	«Карусель» Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Игровое занятие
Декабрь	1	10 мин	Групповое	«Вот зима, кругом бело» Ходьба с изменением направления	Игровое занятие
	2	10 мин	Групповое	«Все профессии важны» Ходьба по гимн. скамейке	Игровое занятие

	3	10 мин	Групповое	«Игрушки заблудились» Бег с изменением темпа	Игровое занятие
	4	10 мин	Групповое	«Прыг-прыг, топ-топ» Ползание по гимн. скамейке	Игровое занятие
	5	10 мин	Групповое	«Льдинки» Катание мяча двумя руками	Игровое занятие
	6	10 мин	Групповое	«Снег кружится, снег ложится» Прыжки на двух ногах на месте	Игровое занятие
	7	10 мин	Групповое	«Чудесный мешочек» Упражнения для кистей рук	Игровое занятие
	8	10 мин	Групповое	«Мимо клёнов и берёз» Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости	Игровое занятие
Январь	1	10 мин	Групповое	«Снежинки – белые пушинки» Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами	Игровое занятие
	2	10 мин	Групповое	«По мостику» Ходьба по гимн. скамейке	Игровое занятие
	3	10 мин	Групповое	«Лягушки и лягушата» Прыжок вверх с касанием предмета	Игровое занятие
	4	10 мин	Групповое	«Воздушные шарики» Ползание по гимн. скамейке	Игровое занятие
	5	10 мин	Групповое	«Домики» Развитие прыгучести	Игровое занятие
	6	10 мин	Групповое	«У сороки-белобоки в гостях» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Февраль	1	10 мин	Групповое	«По ровненькой дорожке» Упражнения в равновесии	Игровое занятие
	2	10 мин	Групповое	«Большие ноги» Ходьба по гимн. скамейке	Игровое занятие
	3	10 мин	Групповое	«Вертушки» Развитие силы	Игровое занятие

	4	10 мин	Групповое	«Ловим пёрышко» Ползание по гимн. скамейке	Игровое занятие
	5	10 мин	Групповое	«Слоны и мышки» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие
	6	10 мин	Групповое	«Непослушный котёнок» Прыжки на двух ногах на месте	Игровое занятие
	7	10 мин	Групповое	«Белочки» Сохранение правильной осанки	Игровое занятие
	8	10 мин	Групповое	«Прогулки в лесу» Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Игровое занятие
Март	1	10 мин	Групповое	«Солнышко, появься!» Комплекс упражнений для спины и стопы	Игровое занятие
	2	10 мин	Групповое	«Матрёшки» Ходьба по гимн. скамейке	Игровое занятие
	3	10 мин	Групповое	«К зайчику в гости» Развитие координации	Игровое занятие
	4	10 мин	Групповое	«Звонкая капель» Ползание по гимн. скамейке	Игровое занятие
	5	10 мин	Групповое	«Чудесный сундучок» Бросание мяча вперёд двумя руками от груди	Игровое занятие
	6	10 мин	Групповое	«Прогулки на лугу» Прыжки на двух ногах на месте	Игровое занятие
	7	10 мин	Групповое	«Ласковый ветерок» Упражнения для кистей рук	Игровое занятие
	8	10 мин	Групповое	«Самолётик-самолёт» Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Игровое занятие
	9	10 мин	Групповое	«Идёт бычок, качается» Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Игровое занятие
Апрель	1	10 мин	Групповое	«Цирковые лошадки» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие

	2	10 мин	Групповое	«К лисичке в гости» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	10 мин	Групповое	«Ловкие малыши»	Открытое занятие
	4	10 мин	Групповое	«Птички в гнёздышках» Развитие силы	Игровое занятие
	5	10 мин	Групповое	«Яркие зонтики» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	6	10 мин	Групповое	«Зайки на лужайке» Развитие координации	Игровое занятие
	7	10 мин	Групповое	«Разноцветные кубики» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	8	10 мин	Групповое	«Красочные пирамидки» Бросание мяча вперёд двумя руками из-за головы	Игровое занятие
	9	10 мин	Групповое	«Весёлые обезьянки» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Май	1	10 мин	Групповое	«Голубые вагончики» Катание мяча под дугу	Игровое занятие
	2	10 мин	Групповое	«Красивые цветочки» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	10 мин	Групповое	«Попрыгунчики» Комплекс упражнений для спины и стопы	Игровое занятие
	4	10 мин	Групповое	«Дождик, дождик, гуще!» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	10 мин	Групповое	«К мишке в гости» Развитие равновесия	Игровое занятие
	6	10 мин	Групповое	«Скоро лето» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	7	10 мин	Групповое	«Через речку-реченьку» Развитие быстроты	Игровое занятие
	8	10 мин	Групповое	«Летние спортивные игры» Подвижные игры в парке	Игровое занятие

**Календарный учебный график**  
*Второй год обучения (младшая группа)*

Месяц	№ занятия	Время занятия	Форма обучения	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	1	15 мин	Групповое	«Здравствуй, наш любимый детский сад!» Ходьба с выполнением заданий	Наблюдение
	2	15 мин	Групповое	«Что нам осень принесла? Фрукты!» Ходьба по гимн. скамейке	Игровое занятие
	3	15 мин	Групповое	«Что нам осень принесла? Овощи!» Бег с изменением темпа	Игровое занятие
	4	15 мин	Групповое	«Город, в котором мы живём» Бег в разных направлениях	Игровое занятие
	5	15 мин	Групповое	«Ты и я – друзья» Катание мяча друг другу	Игровое занятие
	6	15 мин	Групповое	«Весёлый Петрушка» Пролезание в обруч	Игровое занятие
	7	15 мин	Групповое	«Во саду ли, в огороде» Прыжки на двух ногах	Игровое занятие
	8	15 мин	Групповое	«На птичьем дворе» Строевые упражнения	Игровое занятие
	9	15 мин	Групповое	«Горошинки» Упражнения для кистей рук	Игровое занятие
Октябрь	1	15 мин	Групповое	«Витаминки» Ходьба с выполнением заданий	Игровое занятие
	2	15 мин	Групповое	«Вот какая моя группа» Ходьба по гимн. скамейке	Открытое занятие
	3	15 мин	Групповое	«Осень золотая в гости к нам пришла» Бег с изменением темпа	Игровое занятие
	4	15 мин	Групповое	«Кладовая леса: ягоды» Бег в разных направлениях	Игровое занятие

	5	15 мин	Групповое	«Шествие гномиков» Пролезание в обруч	Игровое занятие
	6	15 мин	Групповое	«Зайчики и лисичка» Катание мяча друг другу	Игровое занятие
	7	15 мин	Групповое	«Цветные флажки» Прыжки на месте	Игровое занятие
	8	15 мин	Групповое	«Осенняя ярмарка» Строевые упражнения	Игровое занятие
	9	15 мин	Групповое	«В волшебной стране» Упражнения для кистей рук	Игровое занятие
Ноябрь	1	15 мин	Групповое	«Дети разных стран – друзья» Ходьба с выполнением заданий	Игровое занятие
	2	15 мин	Групповое	«Забавные мартышки» Ходьба по гимн. скамейке	Игровое занятие
	3	15 мин	Групповое	«Бусинки» Бег с изменением темпа	Игровое занятие
	4	15 мин	Групповое	«На зарядку становись» Бег в разных направлениях	Игровое занятие
	5	15 мин	Групповое	«Сюрпризные моменты» Катание мяча друг другу	Игровое занятие
	6	15 мин	Групповое	«Заводные игрушки» Пролезание в обруч	Игровое занятие
	7	15 мин	Групповое	«Бегом за мячом» Прыжки на двух ногах	Игровое занятие
	8	15 мин	Групповое	«Черепашки и метеоры» Строевые упражнения	Игровое занятие
Декабрь	1	15 мин	Групповое	«Как на тоненький ледок» Ходьба с выполнением заданий	Игровое занятие
	2	15 мин	Групповое	«Все профессии важны» Ходьба по гимн. скамейке	Игровое занятие
	3	15 мин	Групповое	«Марионетки» Бег с изменением темпа	Игровое занятие

	4	15 мин	Групповое	«Весёлый калейдоскоп» Бег в разных направлениях	Игровое занятие
	5	15 мин	Групповое	«Верхом на лошадке» Катание мяча друг другу	Игровое занятие
	6	15 мин	Групповое	«Едет паровоз» Пролезание в обруч	Игровое занятие
	7	15 мин	Групповое	«Новогодний маскарад» Прыжки на месте	Игровое занятие
	8	15 мин	Групповое	«К нам приходит Новый год» Строевые упражнения	Игровое занятие
Январь	1	15 мин	Групповое	«Звонкие бубны» Прыжок в длину с места	Игровое занятие
	2	15 мин	Групповое	«Сорока-белобока» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	15 мин	Групповое	«Погремушкой позвени» Прыжок в высоту с места	Игровое занятие
	4	15 мин	Групповое	«Идёт мишка» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	15 мин	Групповое	«Мой весёлый звонкий мяч» Развитие прыгучести	Игровое занятие
	6	15 мин	Групповое	«Звери шли на водопой» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Февраль	1	15 мин	Групповое	«Колобок – румяный бок» Развитие равновесия	Игровое занятие
	2	15 мин	Групповое	«Зайка беленький сидит» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	15 мин	Групповое	«Лягушка-попрыгушка» Развитие силы	Игровое занятие
	4	15 мин	Групповое	«Вальс собачек» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	15 мин	Групповое	«Бубенчики» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие

	6	15 мин	Групповое	«К нам гости пришли» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	7	15 мин	Групповое	«Во поле берёза стояла» Изучение эстафет	Игровое занятие
	8	15 мин	Групповое	«Воротца» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Март	1	15 мин	Групповое	«Закличка солнышка» Комплекс упражнений для спины и стопы	Игровое занятие
	2	15 мин	Групповое	«Мы для милой мамочки» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	15 мин	Групповое	«Игра с куклой» Развитие координации	Игровое занятие
	4	15 мин	Групповое	«Матрёшки» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	15 мин	Групповое	«Ладушки-ладошки» Изучение элементов баскетбола	Игровое занятие
	6	15 мин	Групповое	«Скачут лошадки» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	7	15 мин	Групповое	«Волшебные платочки» Прыжки на двух ногах	Игровое занятие
	8	15 мин	Групповое	«Теремок» Строевые упражнения	Игровое занятие
	9	15 мин	Групповое	«Иди, весна, иди, красна!» Упражнения для кистей рук	Игровое занятие
Апрель	1	15 мин	Групповое	«Мир весенней природы» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие
	2	15 мин	Групповое	«По улице мостовой» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	15 мин	Групповое	«Мы растём сильными и смелыми»	Открытое занятие
	4	15 мин	Групповое	«Жмурки с мишкой» Развитие силы	Игровое занятие

	5	15 мин	Групповое	«Волшебная коробочка» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	6	15 мин	Групповое	«Прогулка в парк» Развитие координации	Игровое занятие
	7	15 мин	Групповое	«Бабушка-загадушка» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	8	15 мин	Групповое	«В весеннем лесу» Изучение элементов баскетбола	Игровое занятие
	9	15 мин	Групповое	«Греет солнышко теплее» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Май	1	15 мин	Групповое	«Мы умеем чисто мыть» Изучение элементов футбола	Игровое занятие
	2	15 мин	Групповое	«Пастушок» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	15 мин	Групповое	«На зелёном лугу» Комплекс упражнений для спины и стопы	Игровое занятие
	4	15 мин	Групповое	«Коза рогатая» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	15 мин	Групповое	«Муха-цокотуха» Развитие равновесия	Игровое занятие
	6	15 мин	Групповое	«Есть у солнышка друзья» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	7	15 мин	Групповое	«Скоро лето» Развитие быстроты	Игровое занятие
	8	15 мин	Групповое	«Летние виды спорта» Подвижные игры в парке	Игровое занятие

**Календарный учебный график**  
Третий год обучения (средняя группа)

Месяц	№ занятия	Время занятия	Форма обучения	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	1	20 мин	Групповое	«До свидания, лето! Здравствуй, осень!» Ходьба с выполнением разных заданий	Наблюдение
	2	20 мин	Групповое	«Краски осени. Цветы» Упражнения в равновесии	Игровое занятие
	3	20 мин	Групповое	«Хотим быть здоровыми» Бег с изменением темпа	Игровое занятие
	4	20 мин	Групповое	«Урожай: овощи и фрукты» Ползание по гимн. скамейке	Игровое занятие
	5	20 мин	Групповое	«Наш любимый город» Строевые упражнения	Игровое занятие
	6	20 мин	Групповое	«Весёлые ритмы» Упражнения с мячом	Игровое занятие
	7	20 мин	Групповое	«Короб чудес» Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Игровое занятие
	8	20 мин	Групповое	«Догонялки» Развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника	Игровое занятие
	9	20 мин	Групповое	«Гуси-лебеди» Бег со сменой ведущего	Игровое занятие
Октябрь	1	20 мин	Групповое	«Приметы осени» Ходьба с выполнением разных заданий	Игровое занятие
	2	20 мин	Групповое	«Вот такая моя группа»	Открытое занятие
	3	20 мин	Групповое	«По грибы пойдём!» Бег с изменением темпа	Игровое занятие
	4	20 мин	Групповое	«Мы дружные ребята» Ползание по гимн. скамейке	Игровое занятие

	5	20 мин	Групповое	«Весёлые мячики» Строевые упражнения	Игровое занятие
	6	20 мин	Групповое	«Бегал заяц по болоту» Упражнения с мячом	Игровое занятие
	7	20 мин	Групповое	«Куручка и петушок» Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Игровое занятие
	8	20 мин	Групповое	«Пружинки» Развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника	Игровое занятие
	9	20 мин	Групповое	«Улетают журавли» Бег со сменой ведущего	Игровое занятие
Ноябрь	1	20 мин	Групповое	«Дети разных стран – друзья» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие
	2	20 мин	Групповое	«Катилось яблоко» Знакомство с прыжками на скакалке	Игровое занятие
	3	20 мин	Групповое	«Чудесные лапоточки» Прыжок в длину с разбега	Игровое занятие
	4	20 мин	Групповое	«На зарядку становись» Изучение элементов баскетбола	Игровое занятие
	5	20 мин	Групповое	«Детский сад. Игрушки» Строевые упражнения	Игровое занятие
	6	20 мин	Групповое	«Топ и хлоп» Изучение элементов футбола	Игровое занятие
	7	20 мин	Групповое	«Гармошка» Развитие координации	Игровое занятие
	8	20 мин	Групповое	«Наш детский сад» Развитие равновесия	Игровое занятие
Декабрь	1	20 мин	Групповое	«Зима-волшебница» Развитие силы	Игровое занятие
	2	20 мин	Групповое	«Все профессии важны» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	20 мин	Групповое	«Поёт зима – аукат» Прыжок в высоту с места	Игровое занятие

	4	20 мин	Групповое	«Со спортом дружить – здоровыми быть» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	20 мин	Групповое	«Мячи-ловкачи» Прыжок в высоту с разбега	Игровое занятие
	6	20 мин	Групповое	«Посреди двора ледяная гора» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	7	20 мин	Групповое	«Двое из ларца – одинаковых с лица» Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Игровое занятие
	8	20 мин	Групповое	«Новогодние игрушки» Развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника	Игровое занятие
Январь	1	20 мин	Групповое	«Зимняя сказка» Ходьба с выполнением разных заданий	Игровое занятие
	2	20 мин	Групповое	«Зимние забавы» Упражнения в равновесии	Игровое занятие
	3	20 мин	Групповое	«Путешествие в страну Здоровья» Прыжок в длину с места	Игровое занятие
	4	20 мин	Групповое	«Весёлые медвежата» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	20 мин	Групповое	«Почемучки» Прыжки на скакалке	Игровое занятие
	6	20 мин	Групповое	«Ловишки» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Февраль	1	20 мин	Групповое	«Бременские музыканты» Развитие равновесия	Игровое занятие
	2	20 мин	Групповое	«Нам в любой мороз тепло» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	20 мин	Групповое	«Самолёты» Развитие силы	Игровое занятие
	4	20 мин	Групповое	«Мы смелые и умелые» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	20 мин	Групповое	«А ну-ка, мальчики!» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие

	6	20 мин	Групповое	«Конь ретивый» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	7	20 мин	Групповое	Изучение эстафет	Игровое занятие
	8	20 мин	Групповое	«У волшебной палочки в гостях» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Март	1	20 мин	Групповое	«Спорт – это сила и здоровье» Комплекс упражнений для спины и стопы	Игровое занятие
	2	20 мин	Групповое	«Веснянка» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	20 мин	Групповое	«А ну-ка, девочки!»	Игровое занятие
	4	20 мин	Групповое	«Чудесный мешочек» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	20 мин	Групповое	«Быстрее, выше, сильнее» Развитие координации	Игровое занятие
	6	20 мин	Групповое	«Лесные звёздочки» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	7	20 мин	Групповое	«Спортивный светофор»	Игровое занятие
	8	20 мин	Групповое	«Как-то мы в лесу гуляли» Изучение элементов баскетбола	Игровое занятие
	9	20 мин	Групповое	«По дорожке мы идём» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Апрель	1	20 мин	Групповое	«Приметы весны» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие
	2	20 мин	Групповое	«Прилёт птиц» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	20 мин	Групповое	«Затейники»	Открытое занятие
	4	20 мин	Групповое	«Космический полёт» Развитие силы	Игровое занятие

	5	20 мин	Групповое	«В поисках утят» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	6	20 мин	Групповое	«Дождик, дождик, веселей» Развитие координации	Игровое занятие
	7	20 мин	Групповое	«Ласточка-ласточка» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	8	20 мин	Групповое	«Весёлая прогулка» Изучение элементов баскетбола	Игровое занятие
	9	20 мин	Групповое	«Юные экологи» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Май	1	20 мин	Групповое	«Кто чему научится» Изучение элементов футбола	Игровое занятие
	2	20 мин	Групповое	«Пёстрые бабочки» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	20 мин	Групповое	«Паучок» Комплекс упражнений для спины и стопы	Игровое занятие
	4	20 мин	Групповое	«Приключения Кузнечика» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	20 мин	Групповое	«Весенние мотивы» Развитие равновесия	Игровое занятие
	6	20 мин	Групповое	«Быстрее, выше, сильнее» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	7	20 мин	Групповое	«В гостях у сказки» Развитие быстроты	Игровое занятие
	8	20 мин	Групповое	«Скоро лето» Подвижные игры в парке	Игровое занятие

**Календарный учебный график**  
*Четвертый год обучения (старшая группа)*

Месяц	№ занятия	Время занятия	Форма обучения	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	1	25 мин	Групповое	«Москва – столица России» Ходьба в разных направлениях	Наблюдение
	2	25 мин	Групповое	«Краски осени» Бег с различными заданиями	Игровое занятие
	3	25 мин	Групповое	«Собираем урожай» Прыжки на двух ногах на месте	Игровое занятие
	4	25 мин	Групповое	«Весёлый зоопарк» Строевые упражнения	Игровое занятие
	5	25 мин	Групповое	«Труд людей в саду и огороде» Прыжки разными способами	Игровое занятие
	6	25 мин	Групповое	«Весёлые старты» Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Игровое занятие
	7	25 мин	Групповое	«Осенние цветы» Развитие мышц брюшного пресса и ног	Игровое занятие
	8	25 мин	Групповое	«Шляпа волшебника» Развитие выносливости	Игровое занятие
	9	25 мин	Групповое	«Царевна-лягушка» Бег змейкой	Игровое занятие
Октябрь	1	25 мин	Групповое	«Кто выше?» Ходьба в разных направлениях	Игровое занятие
	2	25 мин	Групповое	«Вот какая моя группа»	Открытое занятие
	3	25 мин	Групповое	«Золотой листопад» Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Игровое занятие
	4	25 мин	Групповое	«Школа мяча» Строевые упражнения	Игровое занятие

	5	25 мин	Групповое	«Сезонная одежда и обувь» Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Игровое занятие
	6	25 мин	Групповое	«Дикие животные наших лесов» Перебрасывание мяча	Игровое занятие
	7	25 мин	Групповое	«Кто быстрее?» Развитие мышц брюшного пресса и ног	Игровое занятие
	8	25 мин	Групповое	«Эстафета парами» Развитие выносливости	Игровое занятие
	9	25 мин	Групповое	«Дорожка препятствий» Бег змейкой	Игровое занятие
Ноябрь	1	25 мин	Групповое	«Дети разных стран – друзья» Ходьба с выполнением различных заданий	Игровое занятие
	2	25 мин	Групповое	«Пожарные на учении» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие
	3	25 мин	Групповое	«Перелётные птицы» Прыжки на скакалке	Игровое занятие
	4	25 мин	Групповое	«На зарядку становись» Изучение элементов баскетбола	Игровое занятие
	5	25 мин	Групповое	«Цирковое представление» Изучение элементов футбола	Игровое занятие
	6	25 мин	Групповое	«Ловкие жонглёры» Развитие координации	Игровое занятие
	7	25 мин	Групповое	«С кочки на кочку» Развитие равновесия	Игровое занятие
	8	25 мин	Групповое	«Горелки» Развитие выносливости	Игровое занятие
Декабрь	1	25 мин	Групповое	«Всё сможем, всё сумеем!» Развитие силы	Игровое занятие
	2	25 мин	Групповое	«Все профессии важны» Лыжи	Игровое занятие
	3	25 мин	Групповое	«Незаменимые помощники» Прыжки на скакалке	Игровое занятие

				различными способами	
	4	25 мин	Групповое	«Марионетки» Лыжи	Игровое занятие
	5	25 мин	Групповое	«Волк во рву» Прыжок в высоту с разбега	Игровое занятие
	6	25 мин	Групповое	«Весёлые клоуны» Развитие мышц плечевого пояса	Игровое занятие
	7	25 мин	Групповое	«Новогодний маскарад» Развитие мышц брюшного пресса и ног	Игровое занятие
	8	25 мин	Групповое	«Новогодние игрушки» Развитие выносливости	Игровое занятие
Январь	1	25 мин	Групповое	«Зимние забавы» Прыжок в длину с разбега	Игровое занятие
	2	25 мин	Групповое	«Сезонная одежда и обувь» Лыжи	Игровое занятие
	3	25 мин	Групповое	«Бездомный заяц» Прыжок в высоту с разбега	Игровое занятие
	4	25 мин	Групповое	«Зимние виды спорта» Лыжи	Игровое занятие
	5	25 мин	Групповое	«Попрыгунчики» Прыжки на скакалке различными способами	Игровое занятие
	6	25 мин	Групповое	«Два Мороза» Лыжи	Игровое занятие
Февраль	1	25 мин	Групповое	«В гостях у науки» Развитие равновесия	Игровое занятие
	2	25 мин	Групповое	«Шире шаг» Лыжи	Игровое занятие
	3	25 мин	Групповое	«Моржи и тюлени» Развитие силы	Игровое занятие
	4	25 мин	Групповое	«Охотники и звери» Лыжи	Игровое занятие

	5	25 мин	Групповое	«Нам в любой мороз тепло» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие
	6	25 мин	Групповое	«Праздник весёлый» Лыжи	Игровое занятие
	7	25 мин	Групповое	«Народная культура и традиции» Изучение эстафет	Игровое занятие
	8	25 мин	Групповое	«Отважные пингвинята» Лыжи	Игровое занятие
Март	1	25 мин	Групповое	«Волшебный барабан» Комплекс упражнений для спины и стопы	Игровое занятие
	2	25 мин	Групповое	«Барыня-сударыня» Лыжи	Игровое занятие
	3	25 мин	Групповое	«Звонкая капель» Развитие координации	Игровое занятие
	4	25 мин	Групповое	«Юные следопыты» Лыжи	Игровое занятие
	5	25 мин	Групповое	«Спорт, спорт, спорт» Изучение элементов баскетбола	Игровое занятие
	6	25 мин	Групповое	«Перелёт птиц» Развитие мышц плечевого пояса	Игровое занятие
	7	25 мин	Групповое	«Весенние мотивы» Развитие мышц брюшного пресса и ног	Игровое занятие
	8	25 мин	Групповое	«В волшебной стране» Развитие выносливости	Игровое занятие
	9	25 мин	Групповое	«Живая шляпа» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Апрель	1	25 мин	Групповое	«Мир весенней природы» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие
	2	25 мин	Групповое	«Не попадись» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	25 мин	Групповое	«ЗОЖ» Развитие координации	Открытое занятие

	4	25 мин	Групповое	«Осьминожек» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	25 мин	Групповое	«Ждут нас быстрые ракеты» Развитие силы	Игровое занятие
	6	25 мин	Групповое	«Встречная эстафета» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	7	25 мин	Групповое	«Наперегонки» Изучение элементов баскетбола	Игровое занятие
	8	25 мин	Групповое	«Поплавок» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	9	25 мин	Групповое	«Весёлые медузы» Без змейкой	Игровое занятие
Май	1	25 мин	Групповое	«День Победы» Изучение элементов футбола	Игровое занятие
	2	25 мин	Групповое	«Лягушки и цапля» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	25 мин	Групповое	«Смелые ребята» Развитие равновесия	Игровое занятие
	4	25 мин	Групповое	«Море волнуется» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	25 мин	Групповое	«Домик с трубой» Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Игровое занятие
	6	25 мин	Групповое	«Верёвочка» Развитие быстроты	Игровое занятие
	7	25 мин	Групповое	«Черёмуха душистая» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	8	25 мин	Групповое	«Скоро лето» Развитие выносливости	Игровое занятие

**Календарный учебный график**  
*Пятый год обучения (подготовительная группа)*

Месяц	№ занятия	Время занятия	Форма обучения	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	1	30 мин	Групповое	«Москва – любимый город» Ходьба в разных направлениях	Наблюдение
	2	30 мин	Групповое	«Овощи и фрукты – вкусные продукты» Бег с различными заданиями	Игровое занятие
	3	30 мин	Групповое	«Садовые ягоды» Ползание по гимн. скамейке	Игровое занятие
	4	30 мин	Групповое	«Груд людей на полях, огородах и садах» Развитие равновесия	Игровое занятие
	5	30 мин	Групповое	«Витамины – наши друзья» Прыжки разными способами	Игровое занятие
	6	30 мин	Групповое	«Лесные ягоды» Отбивание мяча на месте	Игровое занятие
	7	30 мин	Групповое	«В здоровом теле – здоровый дух!» Строевые упражнения	Игровое занятие
	8	30 мин	Групповое	«У природы нет плохой погоды» Развитие выносливости	Игровое занятие
	9	30 мин	Групповое	«Домашние питомцы» ОРУ, стоя на левой или правой ноге	Игровое занятие
Октябрь	1	30 мин	Групповое	«Осенняя пора – очей очарование» Ходьба в разных направлениях	Игровое занятие
	2	30 мин	Групповое	«Вот такая моя группа» Развитие физических качеств	Открытое занятие
	3	30 мин	Групповое	«Домашние животные и их детёныши» Ползание по гимн. скамейке	Игровое занятие
	4	30 мин	Групповое	«Домашние птицы и их птенцы» Пролезание в обруч разными способами	Игровое занятие

	5	30 мин	Групповое	«Осенняя одежда» Прыжки разными способами	Игровое занятие
	6	30 мин	Групповое	«Дикие животные и их детёныши» Отбивание мяча в движении	Игровое занятие
	7	30 мин	Групповое	«Листопад» Строевые упражнения	Игровое занятие
	8	30 мин	Групповое	«Осенняя обувь» Развитие выносливости	Игровое занятие
	9	30 мин	Групповое	«Лесные грибы» ОРУ, стоя на левой или правой ноге	Игровое занятие
Ноябрь	1	30 мин	Групповое	«Наш дом – планета Земля» Ходьба в разных направлениях	Игровое занятие
	2	30 мин	Групповое	«Перелётные птицы» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие
	3	30 мин	Групповое	«Здоровье» Прыжки на скакалке различными способами	Игровое занятие
	4	30 мин	Групповое	«Здоровье» Прыжок в длину с разбега	Игровое занятие
	5	30 мин	Групповое	«Профессия: баскетболист» Изучение элементов баскетбола	Игровое занятие
	6	30 мин	Групповое	«Профессия: футболист» Изучение элементов футбола	Игровое занятие
	7	30 мин	Групповое	«Я – человек» Развитие координации	Игровое занятие
	8	30 мин	Групповое	«История игрушек» Развитие равновесия	Игровое занятие
Декабрь	1	30 мин	Групповое	«Добрый дела» Развитие силы	«Юные туристы» Игровое занятие
	2	30 мин	Групповое	«Зимушка-зима» Бег с различными заданиями	Игровое занятие
	3	30 мин	Групповое	«Признаки зимы» Лыжи	Игровое занятие

	4	30 мин	Групповое	«Зимняя одежда» Пролезание в обруч разными способами	Игровое занятие
	5	30 мин	Групповое	«Новогодние забавы» Прыжки на скакалке различными способами	Игровое занятие
	6	30 мин	Групповое	«Снежная крепость» Лыжи	Игровое занятие
	7	30 мин	Групповое	«Сказки снежной Метелицы» Прыжок в высоту с разбега	Игровое занятие
	8	30 мин	Групповое	«Любимый праздник – Новый год» Лыжи	Игровое занятие
Январь	1	30 мин	Групповое	«Зимние забавы» Прыжок в длину с разбега	Игровое занятие
	2	30 мин	Групповое	«Зимние виды спорта» Лыжи	Игровое занятие
	3	30 мин	Групповое	«Животные холодных стран» Прыжок в высоту с разбега	Игровое занятие
	4	30 мин	Групповое	«Экзотические животные» Лыжи	Игровое занятие
	5	30 мин	Групповое	«Зимующие птицы» Прыжки на скакалке различными способами	Игровое занятие
	6	30 мин	Групповое	«Юные следопыты» Лыжи	Игровое занятие
Февраль	1	30 мин	Групповое	«Наука. Умный дом» Развитие равновесия	Игровое занятие
	2	30 мин	Групповое	«Огонь – наш друг» Лыжи	Игровое занятие
	3	30 мин	Групповое	«Огонь – наш враг» Развитие силы	Игровое занятие
	4	30 мин	Групповое	«Мужские профессии» Лыжи	Игровое занятие
	5	30 мин	Групповое	«Настоящие защитники» Прыжки разными способами	Игровое занятие

	6	30 мин	Групповое	«А ну-ка, мальчики!» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие
	7	30 мин	Групповое	«Чьё звено скорее соберётся?» Изучение эстафет	Игровое занятие
	8	30 мин	Групповое	«Масленица. Проводы Зимы» Лыжи	Игровое занятие
Март	1	30 мин	Групповое	«Юные археологи» Ходьба в разных направлениях	Игровое занятие
	2	30 мин	Групповое	«А ну-ка, девочки!» Комплекс упражнений для спины и стопы	Игровое занятие
	3	30 мин	Групповое	«Женские профессии» Лыжи	Игровое занятие
	4	30 мин	Групповое	«Воздушный транспорт» Развитие координации	Игровое занятие
	5	30 мин	Групповое	«Водный транспорт» Лыжи	Игровое занятие
	6	30 мин	Групповое	«Наземный транспорт» Изучение элементов баскетбола	Игровое занятие
	7	30 мин	Групповое	«Правила дорожного движения» Строевые упражнения	Игровое занятие
	8	30 мин	Групповое	«Земля – наш общий дом» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	9	30 мин	Групповое	«Мы – защитники Земли» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Апрель	1	30 мин	Групповое	«Мы – изобретатели» Метание правой и левой рукой на дальность	Игровое занятие
	2	30 мин	Групповое	«Весенние ручейки» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	30 мин	Групповое	«Космические превращения» Развитие силы	Открытое Занятие
	4	30 мин	Групповое	«Инопланетные гости» Подвижные игры в парке	Игровое занятие

	5	30 мин	Групповое	«Разноцветное занятие» Развитие координации	Игровое занятие
	6	30 мин	Групповое	«Звонкий мяч» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	7	30 мин	Групповое	«Весенние чудеса» Строевые упражнения	Игровое занятие
	8	30 мин	Групповое	«Юные экологи» Развитие выносливости	Игровое занятие
	9	30 мин	Групповое	«Подводные тайны» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
Май	1	30 мин	Групповое	«Мирная неделя» Изучение элементов футбола	Игровое занятие
	2	30 мин	Групповое	«Юные исследователи» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	3	30 мин	Групповое	«Богатыри и царевны» Комплекс упражнений для спины и стопы	Игровое занятие
	4	30 мин	Групповое	«Насекомые и пауки» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	5	30 мин	Групповое	«Калейдоскоп искусств» Развитие равновесия	Игровое занятие
	6	30 мин	Групповое	«Цветущие деревья» Подвижные игры в парке	Игровое занятие
	7	30 мин	Групповое	«Скоро лето» Развитие быстроты	Игровое занятие
	8	30 мин	Групповое	«Летние виды спорта» Подвижные игры в парке	Игровое занятие