

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №110 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № __ от «__» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № __ от «__» _____ 2023 г.
Заведующий _____ И. А. Шорникова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Образовательная область «Физическое развитие»
для детей от 1 года 6 месяцев до 7 лет

на 2023–2024 учебный год

Составитель:
инструктор по физической культуре
Куртова Татьяна Сергеевна

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	стр.4
1.1.	Пояснительная записка	стр.4
1.2.	Цели и задачи реализации РПООФР	стр.5
1.3.	Принципы и подходы к формированию РПООФР	стр.6
1.4.	Возрастные особенности развития моторики и становления двигательной активности детей	стр.7
1.5.	Планируемые результаты реализации РПООФР	стр.11
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	стр.13
2.	Содержательный раздел	стр.13
2.1.	Задачи образования (обучения и воспитания) по образовательной области «физическое развитие»	стр.14
2.1.1.	Ранний возраст (от 1 года 6 месяцев до 2 лет) группа раннего возраста	стр.14
2.1.2.	Ранний возраст (от 2 до 3 лет) группа раннего возраста	стр.14
2.1.3.	Дошкольный возраст (от 3 до 4 лет) младшая группа	стр.14
2.1.4.	Дошкольный возраст (от 4 до 5 лет) средняя группа	стр.15
2.1.5.	Дошкольный возраст (от 5 до 6 лет) старшая группа	стр.15
2.1.6.	Дошкольный возраст (от 6 до 7 лет) подготовительная группа	стр.16
2.2.	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «физическое развитие»	стр.17
2.2.1.	Ранний возраст (от 1 года 6 месяцев до 2 лет) группа раннего возраста	стр.17
2.2.2.	Ранний возраст (от 2 до 3 лет) группа раннего возраста	стр.18
2.2.3.	Дошкольный возраст (от 3 до 4 лет) младшая группа	стр.21
2.2.4.	Дошкольный возраст (от 4 до 5 лет) средняя группа	стр.23
2.2.5.	Дошкольный возраст (от 5 до 6 лет) старшая группа	стр.27
2.2.6.	Дошкольный возраст (от 6 до 7 лет) подготовительная группа	стр.32
2.2.7.	Совокупные задачи воспитания	стр.37
2.3.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РПООФР	стр.37
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	стр.40
2.5.	Взаимодействие с педагогами ДОО	стр.40
2.6.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «физическое развитие»	стр.42
2.7.	Физическое и оздоровительное направление воспитания	стр.45
3.	Организационный раздел	стр.47
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации РПООФР	стр.47
3.2.	Особенности организации физкультурной развивающей предметно-пространственной среды	стр.48
3.3.	Материально-техническое обеспечение РПООФР, обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания	стр.49
3.4.	Кадровые условия реализации РПООФР	стр.53
3.5.	Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО	стр.54
3.6.	Направления и содержание по физическому развитию в ДОО	стр.54
3.7.	Планирование образовательной области «физическое развитие»	стр.56
3.8.	Содержание образовательной деятельности в режимных моментах	стр.57
	Приложение 1. Перспективное планирование основных видов движений	стр.59

Приложение 2. Примерный план взаимодействия с родителями воспитанников	стр.73
Приложение 3. Перечень спортивного оборудования и инвентаря	стр.76
Приложение 4. Модель двигательной активности детей	стр.79
Приложение 5. График досугов и спортивных праздников	стр.80
Приложение 6. Расписание НОД по физическому развитию	стр.81

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре по образовательной области «Физическое развитие» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №110 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга (далее – РПООФР) определяет содержание и организацию образовательной деятельности дошкольников в возрасте от 1 года 6 месяцев до 7 лет в рамках образовательной области «Физическое развитие», строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с воспитанниками и обеспечивает разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

РПООФР разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ №110 Фрунзенского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

РПООФР разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.09.2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847);
- СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Положение «О рабочей программе» ГБДОУ №110.

Реализация РПООФР, направленная на обучение и воспитание, предполагает её интеграцию в едином образовательном процессе, предусматривает взаимодействие с разными субъектами образовательных отношений, осуществляется с учетом принципов ДО, зафиксированных во ФГОС ДО.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РПООФР – рабочая программа инструктора по физической культуре по образовательной области «Физическое развитие»

ФОП – федеральная образовательная программа

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

ИФК – инструктор по физической культуре

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

ПУ-подражательные упражнения

ИУ-игровые упражнения

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды.

В РПООФР сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 1 года 6 месяцев до 7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РПООФР описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РПООФР включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РПООФР предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т. д.).

Вариативная часть РПООФР направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ РПООФР

Целью реализации РПООФР является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РПООФР достигается через решение следующих **задач**, основанных на задачах ФОП:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- 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, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- 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;

Срок реализации данной программы: 1 год. РПООФР разработана на период 2023–2024 учебного года (с 01.09.2023 по 31.05.2024 года).

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РПООФР

РПООФР построена на следующих **принципах** ФОП, установленных ФГОС ДО:

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

1.4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ И СТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РПООФР в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

Ранний возраст (от 1 года 6 месяцев до 2 лет)

На втором году жизни ежемесячная прибавка в весе составляет 200–250 граммов, а в росте 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3–4 часа, двух лет — 4–5,5 часа.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8–10).

Ранний возраст (от 2 до 3 лет)

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения, а также игры с несложными правилами.

Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений.

Интенсивно развивается двигательная активность, которая характеризуется недостаточно сформированным уровнем произвольности. Психофизиологические особенности детей 2–3-летнего возраста: быстрая утомляемость, неуравновешенность и непоследовательность поведения и т. д. Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно - они лучше понимают то, что видят. Малыши представляют, что они должны сделать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным.

Движения ребенка этого возраста считаются правильными, даже когда, повторяя упражнение за педагогом, он воспроизводит лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздать отдельные его

элементы не считаются для ребенка ошибкой. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах (в целом). Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка и точность выполнения осуществляются в последующих возрастах.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений. Основная задача развитие у ребенка подвижности и равновесия. Ребенку предлагается перешагивать через низкие предметы, развитие подвижности и равновесия создает основу для развития бега. Дети начинают учиться прыгать. Важное значение имеет развитие манипулятивной деятельности, всевозможные пальчиковые игры способствуют развитию кисти руки, а также напрямую связаны с развитием речи.

Младший возраст (от 3 до 4 лет)

В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

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

Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за взрослым, но их бег их еще неравномерен, движения рук не энергичны.

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

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

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

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию педагога. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети

более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

Средний возраст (от 4 до 5 лет)

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета.

Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате.

Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений.

Старший возраст (от 5 до 6 лет)

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время

ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега.

Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Подготовительный к школе возраст (от 6 до 7 лет)

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ РПООФР

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения РПООФР представлены в виде целевых ориентиров и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач РПООФР направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Они представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации и психического развития, и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО.

1. Планируемые результаты по физическому развитию в раннем возрасте (к трём годам):

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослыми простые имитационные упражнения, понимает указание взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное).

2. Планируемые результаты по физическому развитию в дошкольном возрасте.

Планируемые результаты по физическому развитию к четырём годам:

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

Планируемые результаты по физическому развитию к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость,

- гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Планируемые результаты по физическому развитию к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Планируемые результаты по физическому развитию на этапе завершения освоения РПООФР (к концу дошкольного возраста)

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила ЗОЖ и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

1.6. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, планировать индивидуальную работу с ребенком, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цель диагностики - оценка эффективности педагогических действий и их дальнейшее планирование на основе полученных результатов.

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребенка в деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

РПООФР предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая: педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации.

Периодичность педагогической диагностики: 2 раза в год (сентябрь 2-4 неделя, май 2-4 неделя).

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации: Ноткина Н., Казьмина Л. И. и др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» - СПб.: Изд-во «Акцидент» 1995.-36 с., Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), 1-я ступень, возрастная группа от 6 до 8 лет.

Форма регистрации результатов педагогической диагностики: согласно Положению о педагогической диагностике.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 1 года 6 месяцев до 7 лет. И предусматривает решение ряда специфических задач:

2.1. ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

2.1.1. Ранний возраст (от 1 года 6 месяцев до 2 лет) группа раннего возраста

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

- формировать первоначальный двигательный опыт,
- 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.

2.1.2. Ранний возраст (от 2 до 3 лет) группа раннего возраста

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

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.3. Дошкольный возраст (от 3 до 4 лет) младшая группа

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.

2.1.4. Дошкольный возраст (от 4 до 5 лет) средняя группа

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.

2.1.5. Дошкольный возраст (от 5 до 6 лет) старшая группа

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;
- учить 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.

2.1.6. Дошкольный возраст (от 6 до 7 лет) подготовительная к школе группа

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.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки и физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)

- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий:

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

РПООФР направлена на:

- - обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- - формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- - становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

РПООФР построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» представлено тематическими блоками (направлениями):

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

2.2.1. Ранний возраст (от 1 года 6 месяцев до 2 лет) группа раннего возраста

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.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

1. 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.

2. Общеразвивающие упражнения (упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них).

Упражнение для кистей рук, развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса:

- поднимание рук вперед, вверх и опускание.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- повороты корпуса вправо и влево из исходного положения сидя;
- наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через верёвку, натянутую на высоте 45–45 см).

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- сгибание и разгибание ног, держась за опору;
- приседание с поддержкой педагога или опорой.

3. Подвижные игры и игровые упражнения:

- побуждение детей в играх-забавах, игровых упражнениях, в подвижных играх к активному участию, вызывая положительные эмоции.

Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

4. Формирование основ здорового образа жизни:

- формирование у детей элементарных культурно-гигиенических действий при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере их загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

В результате, к концу 2 года жизни, ребенок начинает овладевать основными движениями, воспроизводит простые движения по показу взрослого, вместе с ним, выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных двигательных игровых упражнениях, ориентируется в пространстве по ориентирам, при выполнении основных движений двигается с удовольствием; стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.

2.2.2. Ранний возраст (от 2 до 3 лет) группа раннего возраста

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. Основные движения.

Бросание, катание, ловля:

- скатывания 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 мяча друг другу стоя;
- бросание мяча о 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 1 м.

Ползание, лазание:

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

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, 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 бег 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 (расстояние 20–30 см);
- вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка 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 см), между линиями;
- подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;

- кружение на месте.

2. Общеразвивающие упражнения:

Упражнение для кистей рук, развитие и укрепление мышц рук и 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 ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя;
- одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лёжа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лёжа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- сгибание и разгибание ног, держась за опору;
- приседание;
- потягивание с поднятием на носки другое.

Ритмическая гимнастика

- 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.

3. Подвижные игры:

- развивать и поддерживать у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений;
- создание условий для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх. Самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать как зайчики, помахать крылышками как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

4. Формирование основ здорового образа жизни:

- формирование 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);

- поощрение умения замечать нарушение правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду;

- формирование положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

В результате, к концу 3 года жизни, ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

2.2.3. Дошкольный возраст (от 3 да 4 лет) младшая группа

Основная гимнастика.

1. Основные движения.

Бросание, катание, ловля, метание:

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

Ползание, лазание:

- ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);
- по гимнастической скамейке, за катящимся мячом;
- проползание на четвереньках под 3–4 дугами (высота 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 неё;
- 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 через 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 2–3 м;
- через линию, (вперёд и, развернувшись, в обратную сторону);
- в длину с места (не менее 40 см);
- через 4–6 параллельных линий (расстояние 15-20см);
- прыгивание (высота 10–15 см), перепрыгивание через верёвку (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 обручу, лежащему на полу, приставным шагом с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);
- на носках с остановкой.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнение для кистей рук, развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса:

- поднимание 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 развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

- потягивание, приседание, обхватив руками колени;
- наклоны вперед и в стороны;
- сгибание и разгибание ног из положения сидя;
- поднимание и опускание ног из положения, лежа на спине;
- повороты со спины на живот и обратно.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- поднимание и опускание ног, согнутых в коленях;
- приседание с предметами, поднимание на носки;
- выставление ноги вперед, в сторону, назад.

Ритмическая гимнастика:

- 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, приседание «пружинки», кружение;
- имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый котёнок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

- построение в колонне по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам;
- перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты вправо и налево переступанием.

3. Подвижные игры:

- поддерживать активность детей, организовать сюжетные и несюжетные подвижные игры;
- воспитывать умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действие по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определённым способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

4. Спортивные упражнения проводятся на прогулке или на физкультурных занятиях на воздухе (в зависимости от имеющихся условий: наличие оборудования и климатических особенностей).

Катание на санках:

- по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах:

- по прямой ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трёхколёсном велосипеде:

- по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево.

5. Формирование основ здорового образа жизни:

- поддержание стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;

- формировать 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).

6. Активный отдых:

- досуг 1–2 (один-два) раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе (продолжительность 20–25 минут) (подвижные игры и упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения);

- День здоровья – 1 (один) раз в квартал. В этот день проводятся подвижные игры на воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОУ.

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.2.4. Дошкольный возраст (от 4 до 5 лет) средняя группа

Основная гимнастика.

1. Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2–3 м), положенными (на расстояние 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;

- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;

- прокатывание обруча друг другу в парах;

- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;

- бросание и ловля мяча в паре;

- перебрасывание мяча друг другу по 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 не менее 3-4 раз подряд;
- бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;
- бросание вдаль;
- попадание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 2–2,5 м.

Ползание, лазание:

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

Ходьба:

- ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменениями темпа;
- на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперёд и по шнуру;
- перешагивая через предметы;
- чередуя мелкий и широкий шаг;
- «змейкой», с остановкой после сигнала, в противоположную сторону, со сменой ведущего;
- в чередовании с бегом, прыжками;
- приставным шагом вперёд, 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 150–200 м;
- бег на скорость 20 м, челночный 2х5 м;
- пробегание подгруппами по 5–6 человек с одной стороны площадки на другую;
- бег в рассыпную с ловлей и увёртыванием.

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 вперёд 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 стороны);
- ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперёд, в сторону, руки в стороны или на поясе;
- пробегание по наклонной доске вверх-вниз;
- ходьба по доске и расхождение вдвоём на ней;
- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на поясе, руки в стороны.

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнение для кистей рук, развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса:

- основные положение и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);
- переключивание предмета из одной руки в другую;
- сгибание и разгибание рук, махи руками;
- сжимание и зажимание 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 вперёд, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;
- поочерёдное поднимание ног из положения лёжа 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);
- приседание на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;
- поднимание на носки и опускание на всю ступню;
- захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Ритмическая гимнастика:

- 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, поочерёдное «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:

- построение в колонне по одному, по два, по росту, врассыпную;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего;
- из одной колонны или шеренги в звеня на месте и в движении;
- повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

3. Подвижные игры:

- продолжаем закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощрять желание выполнить роль водящего, развивать пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников;

- приучать к выполнению правил, поощрять целеустремленность, настойчивость, творческие способности детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

4. Спортивные упражнения проводятся на прогулке или на физкультурных занятиях на воздухе (в зависимости от имеющихся условий: наличие оборудования и климатических особенностей).

Катание на санках:

- подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколёсном и двухколёсном велосипеде:

- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Катание на самокате:

- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом, повороты на месте, подъём на гору «ступающим шагом» и «полу ёлочкой».

5. Формирование основ здорового образа жизни:

- уточняется представление детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него;

- правила безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое);

- способствование пониманию детьми необходимости заниматься физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья;

- формирование первичных представлений об отдельных видах спорта.

6. Активный отдых:

- физкультурный праздник - 2 (два) раза в год (продолжительность не более 1,5 часов) в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей (содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры):

- досуг – 1–2 (один-два) раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе (продолжительность 20-25 минут) (приобщение к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящается государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям. Включать подвижные игры народов России);

- День здоровья – 1 (один) раз в квартал (в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки и игры на свежем воздухе).

В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в

самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

2.2.5. Дошкольный возраст (от 5 до 6 лет) старшая группа

Основная гимнастика.

1. 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 метров;
- 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 мяча в баскетбольную корзину.

Ползание, лазание:

- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3–4 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;
- лазание 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 увёртыванием;
- 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 минуты;
- медленный бег 250–300 м;
- быстрый бег 10 м 2-3-4 раза;
- челночный бег 2х10 м, 3х10 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;
- прыгивание 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;
- перепрыгивая 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 носу другой;
- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;
- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
- пробегание по скамье;
- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);
- приседание после бега на носках, руки в стороны;
- кружение парами, держась за руки;
- «ласточка».

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнение для кистей рук, развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса:

- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно);
- махи руками вперед-назад с хлопком сзади себя;
- перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя;
- поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);
- сжимание и разжимание кистей.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- поднимание рук вверх и опускания вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком,

лопатками и ягодицами или лежа на спине;
- наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево;
- поднимание ног, сгибание, разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- приседание, обхватывая колени руками;
- махи ногами;
- поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полу пальцах, на носках;
- пружинящим, топающим шагом, «с каблука»;
- вперед и назад (спиной);
- с высоким подниманием колена (высоки 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 соединений.

Строевые упражнения:

- построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;
- построение в колонне по одному, в шеренге, в круг;
- перестроение в колонну по три, в две шеренге 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.

3. Подвижные игры:

- продолжается закрепление и совершенствование основных движений детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;

- оценивается качество движений и соблюдение правил, быстрота ориентировки в пространстве, наращивание и удержание скорости, проявление находчивости, целеустремленности;

- обучаются взаимодействию детей в команде, оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми;

- воспитывается и поддерживается 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.

4. Спортивные игры (в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а

также региональных и климатических особенностей):

- обучение элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке.

Элементы городков:

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5–6 метров) 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.

Элементы бадминтона:

- отбивание волана ракеткой в заданном направлении;
- игра с педагогом.

Элементы футбола:

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

5. Спортивные упражнения проводятся на прогулке или на физкультурных занятиях на воздухе (в зависимости от имеющихся условий: наличие оборудования и климатических особенностей).

Катание на санках:

- по прямой, со скоростью, с горки, подъём 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;
- подъём на склон прямо «ступающим шагом», «полу ёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде:

- по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью, с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на самокате:

- по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью, с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

6. Формирование основ здорового образа жизни:

- уточняется и расширяется представление детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие физкультурой, прогулки на свежем воздухе);

- формирование представлений 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;

- уточнение и расширение представлений о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с обручем, предметами, пользовании инвентарём и оборудованием) и учит соблюдать в ходе туристских прогулок;

- воспитание заботливого отношения к здоровью своему и окружающим (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

7. Активный отдых:

- физкультурный праздник - 2 (два) раза в год (продолжительность не более 1,5 часов) (содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры);

- досуг – 1–2 (один-два) раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе (продолжительность 30–40 минут) (приобщение к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящается государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям. Включать подвижные игры народов России)

- День здоровья – 1 (один) раз в квартал (в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки).

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

- Пешеходные прогулки (продолжительность: время непрерывного движения 20 минут, один переход в одну сторону не более 30–40 минут, перерыв 10 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов).

- во время пешеходной прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдение за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Детский туризм.

- формирование представления о туризме, как форме активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края;

- ознакомление в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организация наблюдения за природой, обучение ориентировки в пространстве, соблюдение правил гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий;

- организация во время остановок разнообразные подвижные игры.

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

2.2.6. Дошкольный возраст (от 6 до 7 лет) подготовительная к школе группа

Основная гимнастика.

1. 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 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 (повороты, передача другому).

Ползание, лазание:

- 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;
- лазание 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, с крестным шагом, спиной вперед;
- выпадами, с закрытыми глазами, приставным шагом 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:

- подпрыгивание 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;
- подпрыгивание 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, пролезая 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 скамейке прямо и боком;
- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая ногу и делая под ней хлопок;
- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком;
- ходьба шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;
- после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнение для кистей рук, развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса:

- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук;
- сжимание пальцев 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 и 3 разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя;
- поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- сгибание и разгибание ног, махи ногами их положения стоя, держась за опору, лежа

на боку, сидя и стоя на четвереньках;
- выпады вперед и в сторону;
- приседание у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);
- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывая их с места на место.

Ритмическая гимнастика:

- 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 и 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:

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

3. Подвижные игры:

- продолжается знакомство с подвижными играми, поощряется 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 и ориентировки в пространстве;

- поддерживается стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;

- побуждается проявление смелости, находчивости, волевых качеств, честности, целеустремленности;

- поощряется творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать;

- продолжается воспитание сплоченности, взаимопомощи, чувства ответственности за успехи команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодоление трудностей;

- способствуем формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

4. Спортивные игры (в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей):

- обучение элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке.

Элементы городков:

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное 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:

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживая шайбу клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после выполнения ведения.

Элементы бадминтона:

- 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 об пол, о стену);
- подача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Спортивные упражнения проводятся на прогулке или на физкультурных занятиях на воздухе (в зависимости от имеющихся условий и оборудования, 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 двужажным шагом ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках:

- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);
- приседание из исходного положения;
- скольжение на двух ногах с разбега;
- повороты направо и налево во время скольжения, торможения;
- скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде:

- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая конусы, на скорость.

Катание на самокате:

- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая конусы, на скорость.

6. Формирование основ здорового образа жизни:

- уточняется и закрепляется представление 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;
- даются достойные 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, оценивает свое самочувствие;
- воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своём здоровье и самочувствии других людей.

7. Активный отдых:

-физкультурный праздник - 2 (два) раза в год (продолжительность не более 1,5 часов) (содержание праздников предусматривает сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе освоенных ранее физических упражнений).

-досуг – 1–2 (один-два) раза в месяц во второй половине дня (продолжительность 40–45 минут) (приобщение к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящается государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов).

-День здоровья – 1 (один) раз в квартал (в этот день проводятся оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги и туристские прогулки).

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

-Пешеходные прогулки (продолжительность: подин переход не более 35–40 минут, перерыв 10 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов). Во время пешеходной прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдение за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Детский туризм.

- формирование представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности;

- правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжёлые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки);

- преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения вовремя туристкой прогулки.

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество,

может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.2.7. Совокупные задачи воспитания

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

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной деятельности в рамках образовательной области «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, перспективным планированием обучения основным видам движений. (см. Приложение 1: Перспективное планирование основных видов движений).

2.3. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РПООФР

Реализация РПООФР обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям федерального государственного образовательного стандарта и выбираемых педагогическим работником с учетом возраста воспитанников, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Формы, способы, методы и средства реализации РПООФР определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Все формы вместе и каждая в отдельности реализуются через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности. Согласно ФГОС ДО педагог использует различные формы

реализации РПООФР в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, использует формы организации детских видов деятельности (в том числе в рамках организации НОД), которые наиболее адекватны для решения задач образовательной области Физическое развитие.

РПООФР предусматривает вариативное использование форм организации образовательной деятельности: основную гимнастику, подвижные игры, формирование основ ЗОЖ, активных отдых (физкультурные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья, туристские прогулки и экскурсии), спортивные упражнения, спортивные игры, физкультминутки, физкультурные паузы, гимнастика пробуждения и пр.

Выбор формы организации НОД остается за ИФК, который руководствуется программными требованиями, учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, ситуацию в группе.

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

В соответствии с ФГОС ДО, ФООП **основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:**

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

При реализации РПООФР для достижения задач образования (воспитания и обучения), организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ выделяются традиционные методы (словесные, наглядные, практические), дополненные методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, схемы и т. д.);

Использование зрительных ориентиров побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображаемого изображения. Звуковые сигналы применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, развития чувства ритма и музыкальных способностей.

2. Вербальные (словесные) методы, к которым относятся:

- название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения;
- указания, распоряжения, команды;
- вопросы к детям, беседы, рассказы;
- выразительное чтение стихотворений и многое другое.

Вербальные методы направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях. Они активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

3. Практические методы, к которым относятся:

- выполнение движений (вместе с педагогом и самостоятельное выполнение);
- - повторение упражнений без изменения и с изменениями.
- - проведение упражнений в игровой форме;
- - проведение упражнений в соревновательной форме;
- - закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

Практические методы призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений. Применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

При выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

4. Игровые методы, к которым относятся:

- подвижная игра;
- создание игровой ситуации.

Решение образовательных задач РПООФР осуществляется в игровой деятельности детей. Игра является одновременно ведущей деятельностью детей и основной формой образовательной работы с дошкольниками. Особое внимание уделяется использованию тех компонентов игры, которые выступают предпосылками учебной деятельности:

- принятие и удержание учебной задачи;
- самостоятельный выбор средств для достижения результатов;
- точное выполнение инструкции (правила) игры и др.

Для обеспечения поддержки развития игровой деятельности детей предусмотрено:

- выделение времени и игрового пространства для самостоятельных игр детей;
- организация предметно-игровой среды с учетом индивидуальных предпочтений детей;

- поддержка самодеятельного характера игр, потребностей детей отражать в игровых темах и сюжетах круг знаний об окружающей действительности, эмоциональный опыт;
- стимулирование детского творчества в создании игровых замыслов и сюжетов;
- формирование у детей умения организовывать совместные игры со сверстниками и детьми разных возрастов;

- участие педагога в детских играх как равного партнера по игре;
- поощрение содержательных игровых диалогов как проявлений размышлений детей о действительности;
- формирование у детей в процессе игр познавательных мотивов, значимых для становления учебной деятельности;
- расширение спектра игровых интересов каждого ребенка за счет использования всего многообразия детских игр и пр.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

- **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка.

- **Физические упражнения**, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Выбор форм, методов, средств реализации РПООФР основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средства реализации РПООФР.

2.4. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Приобщается и овладевает культурными практиками.

Взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка, участвуя в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);

- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;

- самостоятельную деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или

Таблица 1. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Содержание	Описание
1) Основная гимнастика	Основные движения: - бросание, катание, ловля, метание; - ползание, лазание; - ходьба; - бег; - прыжки; - упражнения в равновесии; - музыкально-ритмическая движения (ритмическая гимнастика); - строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: - упражнение для кистей рук, развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; - упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса.
2) Подвижные игры	Формирование духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности (игры народов России)
3) Спортивные игры	Элементы: городков, баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса,
4) Спортивные упражнения	Санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, плавание
5) Формирование основ ЗОЖ	Знания о факторах, положительно влияющих на здоровье, спортивные события и достижения отечественных спортсменов.
6) Активный отдых	Физкультурный праздник, досуг, день здоровья, туристские прогулки и экскурсии. Социально-значимая и патриотическая тематика, государственные праздники, яркие спортивные события и достижения выдающихся спортсменов.

2.5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГАМИ ДОО

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физкультурно-оздоровительной работы и физического развития детей, является взаимодействие и сотрудничество всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

Формы двигательной деятельности осуществляется как в рамках физкультурно-оздоровительной работы, так и непосредственно в ходе образовательной деятельности и режимных моментах. При этом важна согласованность действий педагогов ДОО и инструктора.

От активного участия воспитателя, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по физической культуре зависит конечный результат и достижение таких целей, как повышение двигательной активности детей, формирование у них представления

о здоровом образе жизни, положительного эмоционального настроения.

В работе с педагогами ДОО планируется:

- совместное обсуждение плана работы в рамках ОО «Физическое развитие», и корректировка по мере решения общих задач;
- взаимные консультации по различным вопросам физического развития детей;
- совместное проведение педагогической диагностики физического развития детей;
- совместное проектирование физкультурно-оздоровительной среды в группах по возрастам;
- совместное обсуждение сценариев спортивных праздников и досугов;
- совместное изготовление декораций и атрибутов к мероприятиям.

2.6. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО, обеспечение взаимодействия с семьёй, вовлечение родителей в образовательный процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребёнку.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

Реализация цели обеспечивает решение следующих задач:

- выработка у педагогов уважительного отношения к традициям семейного воспитания детей и признания приоритетности родительского права в вопросах воспитания ребенка;
- вовлечение родителей в воспитательно - образовательный процесс;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- внедрение эффективных технологий сотрудничества с родителями, активизация их участия в жизни ДОО;
- создание активной информационно-развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;
- повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и обучения детей.
- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствование развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости физической культуры в ДОО и семье.

Работа, обеспечивающая взаимодействие семьи и ДОО, включает следующие направления:

Аналитическое:

- изучение семьи, выяснение образовательных потребностей ребёнка и предпочтений родителей для согласования воспитательных воздействий на ребёнка;
- Коммуникативно-деятельностное:
- повышение педагогической культуры родителей
- вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс;
- создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности, консультациях и открытых занятиях.

Информационное:

- пропаганда и популяризация опыта деятельности ГБДОУ;
- создание открытого информационного пространства (сайт ГБДОУ, форум, группы в социальных сетях и др.).
- ознакомление родителей с результатами работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое развитие ребенка.

Формы взаимодействия с родителями:

- Наглядно-информационный блок (стенды; папки-передвижки; дни открытых дверей; тематические выставки; памятки, буклеты для родителей; открытые просмотры совместной деятельности; экскурсии по ДОО; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада: <https://gbdou110.frunz.gov.spb.ru>, в группах в ВКонтакте <https://vk.com/club198108113>, «УраФизпа! ГБДОУ ДС110» <https://vk.com/fizkultura110>).
- Информационно-аналитический блок (анкетирование; беседы, опросы, наблюдения).
- Досуговый блок (праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

Таблица 2. Примерное содержание взаимодействия с семьей

Задачи	Содержание
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">- Объяснять влияние образа жизни семьи на здоровье ребёнка.- Информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье (спокойное общение, питание, закаливание, движение, переохлаждение, перекармливание и др.).- Ориентировать на совместное чтение литературы, просмотр художественных мультимедийных фильмов с ребёнком.- Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду, городе.- Разъяснять важность посещения секций, ориентированных на оздоровление дошкольников.- Создавать индивидуальные программы (маршруты) оздоровления детей и оказывать помощь в реализации совместно с медико-психологической службой детского сада.

Овладение двигательной деятельностью	<ul style="list-style-type: none"> - Разъяснить необходимость создания предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. - Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту.
Совместная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Стимулировать к совместным спортивным занятиям (коньки, лыжи, посещение спортивного зала), совместным подвижным играм, прогулкам в лесу (парке); созданию спортивного уголка дома; покупке спортивного инвентаря (мячи, велосипед, роликовые коньки, самокат и т. д.). - Информировать о задачах физического развития на разных возрастных этапах развития. - Информировать о влиянии физических упражнений на организм ребёнка. - Информировать о взаимосвязи показателей физической подготовленности со здоровьем ребёнка. - Знакомить с опытом физического воспитания в других семьях, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, потребность в движении. - Привлекать к участию в спортивных мероприятиях в детском саду, городе.

Таблица 3. Основные направления и формы взаимодействия с семьей

Форма работы	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга. 	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.

	потребности детей в физической активности.	
Оформление фотовыставок. Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Конкурсы. Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки; - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов. Консультации.	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой. 	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или на дополнительные занятия физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО. (см. Приложение 2: Примерный план взаимодействия с родителями воспитанников).

2.7. ФИЗИЧЕСКОЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ

- 1) Цель – 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.

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

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

Таблица 4. Целевые ориентиры воспитания детей в ДОО.

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста.		
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	- Понимающий ценности жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья – физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная 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.
Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.		
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	- Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья – занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

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

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

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РПООФР

Обязательная часть соответствует:

- Федеральной образовательной программе дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года). п.30.

Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями № 31 от 21 января 2019 года.

Часть РПООФР, формируемая участниками образовательных отношений

РПООФР предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его особенностями развития, возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора двигательной деятельности, партнера, средств и жизненных навыков.

Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение индивидуальных нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка, с учетом необходимости развития вербальных и невербальных компонентов развития ребенка в разных видах игры.

Создание развивающей физкультурной предметно-пространственной образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) в продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов, детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учетом особенностей развития и образовательных потребностей ребенка.

Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования

предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по РПООФР.

В процессе образовательной деятельности в ДОО гибко индивидуальный и дифференцированный подходы, что способствует участию в жизни коллектива, всех детей с разными стартовыми возможностями.

Предусмотрено также широкое варьирование организационных форм физкультурно-оздоровительной работы: групповых, подгрупповых, индивидуальных.

3.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей- инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

Эффективным условием реализации образовательного процесса является организация физкультурно-пространственной предметно-развивающей среды (далее – ФППРС), инициативы и активности ребенка, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, центры активности двигательного развития, эмоционально комфортную для ребенка.

К основным принципам организации физкультурной предметно-пространственной развивающей среды ФППРС для детей относятся:

- доступность;
- безопасность;
- содержательная насыщенность;
- трансформируемость;
- вариативность;
- поли функциональность.

В ДОО соблюдены все требования к организации доступной ФППРС в соответствии с нормативными документами и рекомендациями.

ФППРС в ДОО обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции.

ФППРС обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности, игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа развития детей, охраны и укрепления их здоровья.

ДОО оснащена необходимым специальным оборудованием и имеет должного

уровня материально-техническую базу и образовательную среду, отвечающую потребностям детей (здания и оборудование для учебного процесса) в соответствии с требованиями СанПиН:

- территория детского сада благоустроена: имеет все необходимое оборудование для прогулок воспитанников и озеленение.

- один физкультурный зал, включая специальное спортивное оборудование и инвентарь для проведения занятий, двигательной активности;

- один бассейн, включая специальное спортивное оборудование и инвентарь для проведения занятий по плаванию;

- на улице прогулочные площадки с оборудованием для отдыха и развлечения детей, свободного проявления двигательной активности.

Программно-методическое обеспечение образовательной деятельности детей является эффективным средством для реализации РПООФР. Специалисты используют современные образовательные технологии обучения и воспитания детей, методические пособия, методические рекомендации.

Для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, в групповых и других помещениях имеется достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены места (центр двигательной активности) для разных видов движений детей: ходьба, бег, прыжки, лазания, ловля и метания, а также инвентарь и материалы для развития общей моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития тонкой моторики и осязанию.

Организация оснащена необходимыми физкультурным оборудованием, инвентарём, а также дидактическими материалами для оказания образовательных услуг обучающимся с разными стартовыми возможностями в соответствии с возрастом детей, возможностями.

3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПООФР, ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, СРЕДСТВАМИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

ДОО, осуществляющая образовательную деятельность по РПООФР, создает материально-технические условия, обеспечивающие:

1. Возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения РПООФР.

2. Выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов к:

- 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 развития и воспитания,
- личной гигиене персонала.
- пожарной безопасности и электробезопасности;
- охране здоровья воспитанников и охране труда работников Организации.

ФОП оставляет за ДОО право самостоятельного подбора разновидности необходимых средств обучения, оборудования, материалов.

РПООФР предусматривает необходимость в специальном оснащении и оборудовании для организации образовательного процесса с детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

РПООФР предусмотрено также использование:

- помещения для занятий и проектов, обеспечивающие образование детей через игру, общение, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности ребенка с участием взрослых, и других детей;

- физкультурной предметно-развивающей среды, включающей средства образования и воспитания, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста;

- мебели, технического оборудования;

- обновляемых образовательных ресурсов, в т. ч. расходных материалов;

- технического и мультимедийного сопровождения деятельности средств обучения и воспитания;

- спортивного, музыкального, оздоровительного оборудования;

- учебно-методического комплекта РПООФР;

- связи, в т. ч. информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Основные требования к организации среды.

Развивающая предметно-пространственная среда в физкультурном зале соответствует требованиям к условиям реализации ФООП, основной программы ДОО, выдвигаемыми ФГОС ДО.

Программа ИФК реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в ДОО.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровью сберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды.

Оборудование спортивного зала безопасно, здоровью сберегающее, эстетически привлекательное и развивающее. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки - обеспечивают максимальный развивающий эффект соответственно возрастам. Развивающая предметно-пространственная среда насыщена, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка, и самостоятельной деятельности детей, отвечает потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования и инвентаря, находящимся в свободном доступе детей. Оснащение уголков меняется в соответствии с календарным планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Физкультурный зал полностью оснащен необходимым физкультурным оборудованием и пособиями для развития и оздоровления детей в соответствии с современными требованиями.

Таблица 5. Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно – игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	укреплять здоровье детей; развивать двигательные навыки и физические качества; расширять двигательный опыт; создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей	формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; оптимизировать режим двигательной активности; повышать интерес к физическим упражнениям; расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	развивать глазомер; закреплять технику метания; укреплять мышцы рук и плечевого пояса.
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и РПООФР	обучать технике прыжков; развивать силу ног, прыгучесть; использовать специальное оборудование.
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребностей двигательной активности	овладеть техникой различных способов и видов лазанья; развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на шведской стенке.
Зона релаксации	Формирование благоприятного психоэмоционального состояния	создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, используя гимнастические коврики зрительные ориентиры, соответствующую музыку.
Зона профессиональной деятельности	Повышение профессионального уровня	изучать методическую литературу; составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др.; подготавливать наглядно-методический материал для родителей и педагогов.

При реализации РПООФР для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь,

демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений (см. Приложение3: Перечень спортивного оборудования и инвентаря).

Перечень методических пособий.

При разработке РПООФР, а также для реализации образовательной области «Физическое развитие» в воспитательно-образовательном процессе (для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов и т. д.) используются следующие методические пособия

Таблица 6. Перечень методических пособий и материалов

Базовый программно-методический комплект	Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года). п.33. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями № 31 от 21 января 2019 года.
Образовательная область «Физическое развитие»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Авдеева Н. Е., Князева О. Л., Стёркина Р.Б. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. - М., 2017. 2. Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011. 3. Адашквичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду» - М. «Просвещение» 1992. 4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет. 5. Борисова М. М., Зорина Т. А., Сафронова Н. М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017. 6. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. 7. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004. 8. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987. 9. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962. 10. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975. 11. Голицина Н.С., Шумова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. 12. Завьялова Т. П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022. 13. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник. - М., 2000. 14. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4–5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010. 15. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009. 16. Козак О. Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999.

	<p>17. Лайзане С.Я., Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада. – М. «Просвещение», 1978.</p> <p>18. Нищева Н. В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.</p> <p>19. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3–7 лет).</p> <p>20. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года). – М. «Мозаика -Синтез» 2020.</p> <p>21. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет). – М. «Мозаика -Синтез» 2020.</p> <p>22. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет). – М. «Мозаика -Синтез» 2020.</p> <p>23. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). – М. «Мозаика -Синтез» 2020.</p> <p>24. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. – М. «Мозаика -Синтез» 2020.</p> <p>25. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3–7 лет– Волгоград: Учитель, 2011.</p> <p>26. Сизова Н. О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). – СПб: Паритет, 2008.</p> <p>27. Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3–6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.</p> <p>28. Хухлаева О. В., Хухлаев О.Е., Первушина И. М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2005.</p> <p>29. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010.</p>
--	---

Примечание: Предложенный перечень нормативной и методической документации является примерным и может корректироваться (расширяться, заменяться) в зависимости от конкретной ситуации в ДОО, запроса родителей (законных представителей), индивидуальных особенностей детей и других условий.

3.4. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РПООФР

Реализация РПООФР осуществляется: педагогическими работниками (старшим воспитателем, инструктором по физической культуре, воспитателями в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОО).

В целях эффективной реализации РПООФР Организация создает условия для профессионального развития педагогических кадров, в т. ч. их дополнительного профессионального образования.

Организация самостоятельно или с привлечением других организаций и партнеров обеспечивает консультативную поддержку руководящих и педагогических работников по вопросам образования детей.

Организация осуществляет организационно-методическое сопровождение процесса реализации РПООФР.

3.5. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ДОО

Согласно СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом их возрастных особенностей и состояния здоровья;
- для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала, спортивной площадки в соответствии с возрастом и ростом ребенка;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей;
- возможность проведения занятий физической культурой, а также подвижных игр, на открытом воздухе, определяется по совокупности показателей метеорологических условий.

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

Суммарный объем двигательной активности детей раннего и дошкольного возраста составляет не менее 1 часа в день (см. Приложение 4: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста, Приложение 5: План проведения досуговых мероприятий и праздников).

3.6. НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5–7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Таблица 7. Содержание физкультурно – оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	- гибкий режим; - совместная деятельность взрослого и ребенка;

	<ul style="list-style-type: none"> - оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах); - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна.
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - прием детей на улице в теплое время года; - непрерывная образовательная деятельность по физической культуре (в физкультурном зале); - двигательная активность на прогулке; - физкультура на улице; - подвижные игры; - физкультминутки во время совместной деятельности; - бодрящая гимнастика после дневного сна; - упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки; - дыхательная гимнастика; - гимнастика для глаз; - профилактика плоскостопия; - физкультурные праздники, досуги, забавы, игры; - дни здоровья; - спортивно-ритмическая гимнастика; - игры, хороводы, игровые упражнения.
Система закаливания	<ul style="list-style-type: none"> - утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; - утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); - облегченная форма одежды; - ходьба босиком в спальне до и после сна; - сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); - контрастные воздушные ванны (перебежки); - солнечные ванны (в летнее время); - обширное умывание; - мытье рук до локтя прохладной водой.
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> - организация второго завтрака (соки, фрукты); - введение овощей и фруктов в обед и второй завтрак; - строгое выполнение натуральных норм питания; - замена продуктов для детей-аллергиков; - питьевой режим; - С-витаминизация третьих блюд; - гигиена приема пищи; - индивидуальный подход к детям во время приема пищи; - правильность расстановки мебели.
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика уровня физического развития; - диспансеризация детей детской поликлиникой; - диагностика физической подготовленности; - диагностика развития ребенка.

3.7. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Планирование деятельности ИФК и воспитателей опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей физкультурно-предметно-пространственной среды.

Планирование деятельности ДОО направлено на совершенствование ее деятельности и учитывает результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации РПООФР Организации.

Длительность непрерывной образовательной деятельности планируется в соответствии с требованиями, определенными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Продолжительность деятельности воспитанников во время непрерывной образовательной деятельности, максимальный объем образовательной нагрузки на детей соответствует санитарно-гигиеническим нормам.

Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей осуществляется 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю в бассейне.

Формы образовательной деятельности.

- **НОД:** групповая непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале.

- **Совместная деятельность детей и инструктора по физической культуре:** соревнования и праздники, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, дни здоровья, реализация проектов, конкурсы и соревнования.

Таблица 8. Планирование количества занятий по образовательной области
«Физическое развитие»

Группы раннего возраста				
Приоритетный вид детской деятельности	Количество занятий в неделю			
ранний возраст (1.6–3 года): - двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры).	2			
Занятие в групповом помещении	2			
Дошкольные группы				
Приоритетный вид детской деятельности	Возрастная группа			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
Общее количество занятий в неделю дошкольный возраст (3–7 лет) - двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр и другие)	3	3	3	3

Занятие в физкультурном зале	2	2	2	2
Плавание	1	1	1	1

Таблица 9. Периодичность и продолжительность НОД

В групповом помещении		
Группа раннего возраста	Занятия по развитию движений	2 раза в неделю с группой или подгруппой детей 10 минут
В физкультурном зале		
Младшая группа	Занятия по физическому развитию детей	2 раза в неделю с группой детей 15 минут
Средняя группа	Занятия по физическому развитию детей	2 раза в неделю с группой детей 20 минут
Старшая группа	Занятия по физическому развитию детей	2 раза в неделю с группой детей 25 минут
Подготовительная к школе группа	Занятия по физическому развитию детей	2 раза в неделю с группой детей 30 минут

Согласно требованиям, СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение 6: Расписание НОД по физическому развитию)

3.8. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ

Образовательная деятельность по ФР, осуществляемая **в утренний отрезок времени**, может включать:

- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (подвижные, музыкальные и другие);
- практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и другие);
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачей образовательной области ФР;
- оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).

Согласно требованиям, СанПиН в режиме дня предусмотрено время для **проведения занятий**.

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов.

Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяется СанПиН.

Образовательная деятельность по ФР, осуществляемая **во время прогулки**, включает:

- подвижные и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепления здоровья;
- свободное общение педагогом с детьми, индивидуальную работу;
- проведение спортивных праздников (при необходимости).

Образовательная деятельность по ФР, осуществляемая **во вторую половину дня**, может включать:

- проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников (спортивные досуги и другое);
- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами (подвижные, музыкальные и другие);
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачей образовательной области ФР.

Перспективное планирование основных видов движений в средней группе (4-5 лет)

	Перспективное планирование основных видов движений в средней группе (4-5 лет)																																																																																																																											
	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май																																																																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Стреловые упражнения																																																																																																																												
Построение в колонну																																																																																																																												
Построение в шеренгу, повороты																																																																																																																												
Построение в круг																																																																																																																												
Размещение в соответствии в строю																																																																																																																												
Построение в 2 колонны звеньями																																																																																																																												
Построение в 3 колонны звеньями																																																																																																																												
Ходьба																																																																																																																												
Ходьба оббежав на носок, на пятку																																																																																																																												
Ходьба врассыпну с заданием ПИ, Ю																																																																																																																												
Ходьба в колонне с заданием ПИ, Ю																																																																																																																												
Ходьба с разным колением рук																																																																																																																												
Ходьба с отяжелкой по ритму																																																																																																																												
Ходьба мелкими и широкими шагами																																																																																																																												
Ходьба по ограниченной сфере (дорожка, между шуржами)																																																																																																																												
Ходьба перешагивая препятствия																																																																																																																												
Ходьба со сменой направления																																																																																																																												
Ходьба со сменой темпа																																																																																																																												
Ходьба в полуритме																																																																																																																												
Ходьба с заданием на развитие чувства ритма																																																																																																																												
Ходьба приставными шагами вперед и назад																																																																																																																												
Ходьба приставными шагами боком																																																																																																																												
Ходьба "эмалью"																																																																																																																												
Ходьба парами																																																																																																																												
Бег																																																																																																																												
Бег оббежав в колонне 1-3 змеей																																																																																																																												
Бег врассыпну с заданием ПИ, Ю																																																																																																																												
Бег, беговые упражнения																																																																																																																												
Бег по кругу, дёрнуть за ручи																																																																																																																												
Бег в колонне с заданием ПИ, Ю																																																																																																																												
Бег с подскоками																																																																																																																												
Бег по ограниченной сфере (дорожка, между шуржами)																																																																																																																												
Бег в колонне с продолжением препятствий (шуржи, лент, модули)																																																																																																																												
Бег со сменой направления																																																																																																																												
Бег со сменой темпа																																																																																																																												
Бег с заданием на развитие чувства ритма																																																																																																																												
Бег "эмалью"																																																																																																																												
Бег парами																																																																																																																												
Члечный бег 2х5 м																																																																																																																												
Пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза																																																																																																																												
Модульный бег 150-200 м																																																																																																																												
Бег по дорожке 20 м																																																																																																																												
Пробежание с одной стороны площадки на другую группами по 5-6 человек																																																																																																																												
Бег врассыпну с лозей и убрыванием																																																																																																																												
Прыжки																																																																																																																												
Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом, диктующим ход																																																																																																																												
Подпрыгивание вперед и назад																																																																																																																												
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2-3 м																																																																																																																												
Прыжки на двух ногах через шуржи 5-40 см																																																																																																																												
Прыжки на двух ногах через бруски Н 5-10 см																																																																																																																												
Прыжки на двух ногах из обруча в обруч																																																																																																																												
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, вправо, влево через шурж																																																																																																																												
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед "эмалью"																																																																																																																												
Прыжки в глубину с л 20-30 см																																																																																																																												
Прыжки на двух ногах последовательно через 4-6 линий																																																																																																																												
Прыжки на двух ногах последовательно через бруски Н 5-10 см																																																																																																																												
Прыжки "Классик"																																																																																																																												
Прыжки с использованием координационной лестницы																																																																																																																												
Прыжки в длину с места																																																																																																																												
Прыжок в длину																																																																																																																												
Прыжки из одной ноги с продвижением вперед																																																																																																																												

Перспективное планирование основных видов движений в старшей группе (5-6 лет)

	Перспективное планирование основных видов движений в старшей группе (5-6 лет)																																																																							
	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Словесные упражнения	+																																																																							
Построение в колонну, повороты	+																																																																							
Построение в шеренгу, повороты	+																																																																							
Построение в круг	+																																																																							
Перестроение в 2, 3 колонны	+																																																																							
Расчет на первый-второй	+																																																																							
Размещение в колонне и шеренге	+																																																																							
Расхождение через середину в две колонны, ходьба двумя кругами настречу друг другу	+																																																																							
Ходьба	+																																																																							
Ходьба обходя, на носок, на пятку, на вн. стороне стопы	+																																																																							
Ходьба врассыпне с заданием (ПН, КУ)	+																																																																							
Ходьба в колонне с заданием (ПН, КУ)	+																																																																							
Ходьба со свободной постановкой рук	+																																																																							
Ходьба с высокой постановкой бедра	+																																																																							
Ходьба мелкими и широкими шагами	+																																																																							
Ходьба перешагивая с пятки на носок	+																																																																							
Ходьба темпическим шагом	+																																																																							
Ходьба с остановкой по сигналу	+																																																																							
Ходьба со сменой темпа	+																																																																							
Ходьба приставными шагами прямо и боком	+																																																																							
Ходьба в присяде и полуприсяде	+																																																																							
Ходьба со сменной постановкой	+																																																																							
Ходьба со сменной постановкой	+																																																																							
Ходьба "мошкой" без омовинора	+																																																																							
Ходьба парами, обозначая повороты	+																																																																							
Ходьба с закрытыми глазами	+																																																																							
Ходьба с заданием на развитие чувства ритма	+																																																																							
Ходьба с препятствиями	+																																																																							
Бег	+																																																																							
Бег врассыпну с заданием (ПН, КУ, др. упражнения)	+																																																																							
Бег обходя в колонне 1,5-2 мн	+																																																																							
Бег в колонне с заданием (ПН, КУ)	+																																																																							
Бег мелкими и широкими шагами	+																																																																							
Бег в колонне с построением в пары	+																																																																							
Бег в колонне с построением в шеренгу	+																																																																							
Бег с использованием беговых упражнений	+																																																																							
Бег по ограниченной полосе (Дорожка, дорожка между ширинками)	+																																																																							
Бег в разном темпе	+																																																																							
Бег с заданием на развитие чувства ритма	+																																																																							
Бег "змеёйкой"	+																																																																							
Бег со сменной постановкой	+																																																																							
Бег со сменной постановкой	+																																																																							
Бег с препятствиями (между предметами)	+																																																																							
Бег с построением в шеренгу	+																																																																							
Бег по препятствиям	+																																																																							
Бег на разных кп	+																																																																							
Бег под звучащей сигналкой	+																																																																							
Члчловный бег 2х5м, 3х5 м, 2х10 м, 3х10м	+																																																																							
Бег на скорость 20 м	+																																																																							
Бег с ловлей и увертышами	+																																																																							
Прыжки	+																																																																							
Различные прыжки на развитие координации, с движениями рук, хлопками, на двух ногах, на одной ноге, с поворотом, ноги врозь-вместе, одна вперед, другая назад, и т.д.	+																																																																							
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по ограниченной полосе	+																																																																							
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед боком	+																																																																							
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед боком через препятствия 1-5 см	+																																																																							
Прыжки на одной ноге на обруче в обруче в шахматном порядке	+																																																																							
Прыжки на двух ногах, сменяя ноги вперед-назад через штур с продвижением вперед	+																																																																							
Прыжки на двух ногах с поворотом на 90° и продвижением вперед	+																																																																							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

	В течение учебного года в ОРУ с гимнастической скамейкой																	
	В течение учебного года в вводной части занятия при выполнении бега с преодолением препятствий, при проведении эстафет, физкультурных развлечений и праздников						В течение учебного года в основной части занятия в сочетании с другими видами движений, усложнение в подвижных играх											
Подбежки по гимнастической скамейке																		
Скороходные равновесия после бега, прыжками, усложненные в подвижных играх																		
Перешигивание предметов разной h																		
Прочная идиание ленточкой координационной лестницы, расположенной горизонтально h 20 см																		
Ходьба по гимна. скамейке, перешагивая предметы разной h																		
Ходьба по гимна. ск. приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h																		
Ходьба поднимая спину к полу, делая хлопок под коленом, по гимна. ск.																		
Ходьба по гимна. ск. выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, "лягушка")																		
Ходьба по гимна. ск. с мешочком на голове																		
Ходьба по гимна. ск. с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h																		
Ходьба по гимна. ск. мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h																		
Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки																		
Разойтись вправо на лямочки на полу диска, гимнастической скамейке																		
Ходьба по ширину, приставляя носок к пятке вперед																		
Ходьба по ширину, выложенному "змейкой", приставляя носок к пятке вперед																		
Скороходные равновесия на повышенной h 5 отпры																		
Малоразвивающие игры и упражнения																		
Управление лентой																		
Прыжковая гимнастика																		
Велоподвижная игра																		
Симонсаж																		
Дидактическая гимнастика																		

Перспективное планирование основных видов движений в подготовительной группе (6-7 лет)

	Перспективное планирование основных видов движений в подготовительной группе (6-7 лет)																																																																																																																																																																																																																								
	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май																																																																																																																																																																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Строевые упражнения	+																																																																																																																																																																																																																								
Построение в колонну, повороты	+																																																																																																																																																																																																																								
Построение в шеренгу, повороты	+																																																																																																																																																																																																																								
Ручей на первый второй - третий	+																																																																																																																																																																																																																								
Перестроение в 2,3,4 колонны на ходу	+																																																																																																																																																																																																																								
Размыкание, смыкание приставными шагами	+																																																																																																																																																																																																																								
Ручей на первый второй, перестроение в 2 шеренги	+																																																																																																																																																																																																																								
Перестроение в 2,3 круга в движении	+																																																																																																																																																																																																																								
Четные повороты на углах площадки	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба сбалансированно на носках на линиях на вкл. стороне стола	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба врассыпную с заданием (ПМ, ПУ)	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба в колонне с заданием (ПМ, ПУ)	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба со смелой постановкой ступни	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба мелкими и широкими шагами	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба со смелой походкой	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба приставными шагами прямо и боком	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба выпадами	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба в присяде и полуприсяде	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба ритмическим шагом	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба саркастичным шагом	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба со смелой постановкой ступни	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба со смелой постановкой ступни	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба приставными шагами	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба "линейной"	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба по диагонали	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба с закрытыми глазами	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба зигзагом вперед	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба с заданием на развитие чувства ритма	+																																																																																																																																																																																																																								
Ходьба с препятствиями	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег врассыпную с заданием (ПМ, ПУ, др. упражнения)	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег обочкой в колонне 2,5-3 мин	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег парами, тройками, четверками	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег с отсечкой по сигналу	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег в колонне с заданием (ПМ, ПУ)	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег по ограниченной полосе (дорожка, доска, между шуршалами)	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег в разном темпе	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег с заданием на развитие чувства ритма	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег "змеиной"	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег со смелой постановкой ступни	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег со смелой постановкой ступни	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег в сочетании с прыжками	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег с препятствиями	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег по дорожкам	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег двумя кругами наискось друг другу	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег из разных кп	+																																																																																																																																																																																																																								
Числовой бег 3х10 м (3х5м)	+																																																																																																																																																																																																																								
Быстрый бег 20 м 2-3 раза	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег со скакалкой	+																																																																																																																																																																																																																								
Бег по пресеченной местности	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки	+																																																																																																																																																																																																																								
Подпрыгивание на месте 30 раз, в чередовании с ходьбой, поворотом кругом, смещая ноги вперед-назад, вперед-назад, с продвижением вперед	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки ноги врозь вместе с продвижением вперед	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки на двух ногах через шуршалы 5-10 см	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки на двух ногах, смещая ноги вперед-назад через шуршалы с продвижением вперед	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки на двух ногах вправо и левым боком с продвижением вперед	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки на двух ногах с поворотом на 90° и продвижением вперед	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки на двух ногах с захватом мяча, кубика, предмета, и продвижением вперед	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки "красными"	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	+																																																																																																																																																																																																																								
Прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке	+																																																																																																																																																																																																																								
Задание выполняется на улице	+																																																																																																																																																																																																																								
Задание выполняется на улице	+																																																																																																																																																																																																																								
Задание выполняется на улице	+																																																																																																																																																																																																																								
Задание выполняется на улице	+																																																																																																																																																																																																																								

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ
ВОСПИТАННИКОВ**

Срок проведения	Формы работы с родителями	Наименование мероприятия	Предполагаемый результат
Сентябрь	Выступление на групповых родительских собраниях	«Физическое воспитание в детском саду»	Повышение осведомленности и уровня интереса родителей к занятиям в ДОУ
	Консультация для родителей	«Одежда для занятий физкультурой в детском саду»	Наглядная информация для родителей, консультация в группе ВК «УраФизра!»
	Дистанционная работа	«Наши занятия» «Полезные упражнения»	Наглядный материал, фото, видео в группе ВК «УраФизра!»
	Индивидуальные консультации	Диалог с родителями	Осведомление родителей о достижениях ребенка, его поведении, социализации и т. п.
Октябрь	Консультация для родителей	«Особенности физического развития детей» (для всех возрастных групп)	Наглядная информация для родителей, повышение уровня знаний о нормах физического развития детей, консультация в группе ВК «УраФизра!»
	Дистанционная работа	«Наши занятия» «Полезные упражнения»	Наглядный материал, фото, видео в группе ВК «УраФизра!»
	Индивидуальные консультации	Диалог с родителями	Осведомление родителей о достижениях ребенка, его поведении, социализации и т. п.
Ноябрь	Консультация для родителей	«Полезная литература»	Ознакомление родителей с литературой по вопросам физического развития и здоровья детей дошкольного возраста Наглядная информация для родителей, консультация в группе ВК «УраФизра!»
	Анкетирование родителей	«Какое место занимает физическая культура в вашей семье»	Анализ анкет, аналитическая справка
	Дистанционная работа	«Наши занятия» «Полезные упражнения»	Наглядный материал, фото, видео в группе ВК «УраФизра!»

	Индивидуальные консультации	Диалог с родителями	Осведомление родителей о достижениях ребенка, его поведении, социализации и т. п.
Декабрь	Презентация вида спорта	«Зимние виды спорта»	Повышение уровня знаний детей о зимних видах спорта (с привлечением родителей). Материал в группе ВК «УраФизра!»
	Консультация для родителей	«Спортивный уголок у вас дома»	Наглядная информация для родителей Консультация в группе ВК «УраФизра!»
	Дистанционная работа	«Наши занятия» «Полезные упражнения»	Наглядный материал, фото, видео в группе ВК «УраФизра!»
	Индивидуальные консультации	Диалог с родителями	Осведомление родителей о достижениях ребенка, его поведении, социализации и т. п.
Январь	Консультация для родителей	«Зимние спортивные игры и упражнения»	Наглядная информация для родителей Консультация в группе ВК «УраФизра!»
	Дистанционная работа	«Наши занятия» «Полезные упражнения»	Наглядный материал, фото, видео в группе ВК «УраФизра!»
	Индивидуальные консультации	Диалог с родителями	Осведомление родителей о достижениях ребенка, его поведении, социализации и т. п.
Февраль	Консультация для родителей	«Развитие ориентировки в пространстве с помощью игр»	Наглядная информация для родителей Консультация в группе ВК «УраФизра!»
	Дистанционная работа	«Наши занятия» «Полезные упражнения»	Наглядный материал, фото, видео в группе ВК «УраФизра!»
	Индивидуальные консультации	Диалог с родителями	Осведомление родителей о достижениях ребенка, его поведении, социализации и т. п.
Март	Консультация для родителей	«Значение игр и упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»	Наглядная информация для родителей, консультация в группе ВК «УраФизра!»

	Дистанционная работа	«Наши занятия» «Полезные упражнения»	Наглядный материал, фото, видео в группе ВК «УраФизра!»
	Индивидуальные консультации	Диалог с родителями	Осведомление родителей о достижениях ребенка, его поведении, социализации и т. п.
Апрель	Презентация вида спорта (презентация в группе ВК)	«Летние виды спорта»	Повышение уровня знаний детей о летних видах спорта (с привлечением родителей).
	Мастер-класс	«Школа мяча»	Материал в группе ВК «УраФизра!»
	Дистанционная работа	«Наши занятия» «Полезные упражнения»	Наглядный материал, фото, видео в группе ВК «УраФизра!»
	Индивидуальные консультации	Диалог с родителями	Осведомление родителей о достижениях ребенка, его поведении, социализации и т. п.
Май	Выступление на групповых родительских собраниях	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	рекомендации на летний оздоровительный период
	Консультация для родителей	«Летний активный отдых»	Наглядная информация для родителей Консультация в группе ВК «УраФизра!»
	Дистанционная работа	«Наши занятия» «Полезные упражнения»	Наглядный материал, фото, видео в группе ВК «УраФизра!»
	Индивидуальные консультации	Диалог с родителями	Осведомление родителей о достижениях ребенка, его поведении, социализации и т. п.

ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

Название физкультурного оборудования	Размеры	Количество
Основная гимнастика: бросание, ловля, катание, метание; ползание, лазание; прыжки, ходьба, бег, упражнения в равновесии, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения, строевые упражнения		
Бревно гимнастическое	Ребро 10-18 см.	1 шт.
Воротца для подлезания	30x40 см., 40x50 см., 50x55 см., 60x65 см.	По 2 шт.
Доски с крючками (наклонная)	Ширина 25 см., длина 1,8 м.	2 шт.
Канат	Диаметр 4 см. длина 3 м.	2 шт.
Лестница координационная	Длина 3 м.	2 шт.
Мат гимнастический	100x200 см.	2 шт.
Мишень навесная для метания (с изображением кругов)	80x80 см	2 шт.
Модули мягкие		16 шт.
Парашют игровой	Диаметр 3 м.	2 шт.
Скамейка гимнастическая	Длина 1.8 м., высота 25 см.	2 шт.
Скамейка гимнастическая	Длина 2 м., высота 30 см.	2 шт.
Стенка гимнастическая (шведская)	Высота 2 м.	6-8 пролетов
Тоннель детский игровой	Диаметр 45 см., длина 2 м.	2 шт.
Щит баскетбольный с корзиной (навесной)	120x80 см.	2 шт.
Основная гимнастика: бросание, ловля, катание, метание; ползание, лазание; прыжки, ходьба, бег, упражнения в равновесии, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения, строевые упражнения		
Веревка (шнур) – длинная скакалка	Диаметр 10 мм., длина 6 м.	1 шт.
Мяч набивной	1000 гр.	2 шт.
Мешочек с песком	Вес 150 гр.	18 шт.
Обруч	Диаметр 60 см., Диаметр 90 см.	17 шт. 4 шт.
Палка гимнастическая	Длина 70 см., диаметр 2 см. Длина 105 см., диаметр 2 см. Длина 150 см, диаметр 2 см.	20 шт. 20 шт. 16 шт.
Скакалка	Длина 150 см.	20 шт.
Лента на палочке (красная, синяя)	Длина 50 см.	2x10 шт.
Мяч малый (теннисный)	Диаметр 7 см.	23 шт.
Мяч средний	Диаметр 15 см.	20 шт.
Мяч большой	Диаметр 25 см.	20 шт.
Канатик	Диаметр 10мм, длина 45 см	28 шт.
Кубик пластик	6x6 см 8x8	40 шт. 8 шт.
Корзина	Диаметр 45 см.	2 шт.

	Диаметр 30 см.	2 шт.
Конус зелёный	Высота 33 см.	10 шт.
Конус оранжевый	Высота 33 см.	10 шт.
Конус оранжевый с отверстиями	Высота 33 см.	6 шт.
Флажок (красный, желтый, синий, зелёный)	Маленький	4x10 шт.
Свисток судейский		1 шт.
Рулетка	10 м	1 шт.
Музыкально-ритмические движения		
Музыкальный центр		1 шт.
Строевые упражнения		
Разметка физкультурного зала (спортивной площадки на улице)	Самоклеящаяся плёнка	По необходимости
Маркеры (ориентиры фишки и т.п.)		По необходимости
Подвижные игры, пособия		
Шапочки для подвижных игр	Волк, лиса, заяц и т.п.	По 1 шт.
Камешек (шайба)		15 шт.
Картотека подвижных игр		Комплект
Картотека считалочек для выбора водящего		Комплект
Карточки с изображением двигательного действия		
Спортивные игры		
Городки: Бита; Чурки		Комплект 2 шт.
Баскетбол: Баскетбольный щит спорт площадка	80x80 см.	2 шт.
Баскетбольный щит физк. зал	80x80 см.	
Мяч	25 см.	1 шт.
Футбол: Ворота (спорт площадка)		2 шт.
Мяч		1 шт.
Хоккей: Воротца;		2 шт.
Клюшка;		4 шт.
Шайба хоккейная детская		4 шт.
Бадминтон: Волан;		6 шт.
Ракетка		4 шт.

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Формы работы	Виды занятий	Возрастные группы, особенности организации и продолжительность двигательной деятельности					
		1 группа раннего возраста	2 группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Физкультура	В помещении	Развитие движений 2 раза в неделю (10 мин)	Развитие движений 2 раза в неделю (10 мин)	2 раза в неделю (15 мин)	2 раза в неделю (20 мин)	2 раза в неделю (25 мин)	2 раза в неделю (30 мин)
	Бассейн	-	-	1 раз в неделю (15 мин)	1 раз в неделю (20 мин)	1 раз в неделю (25 мин)	1 раз в неделю (30 мин)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	-	Ежедневно (10 мин)				
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

78
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
 Александровна, Заведующий**

22.09.23 01:43 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

Активный отдых	Спортивное развлечение, досуг	-	-	1 раз в месяц (15 мин)	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (25 мин)	1 раз в месяц (30 мин)
	Спортивный праздник	-	-		2 раза в год в качестве зрителей	2 раза в год	2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал	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 физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

79
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Шорникова Ирина
 Александровна, Заведующий

22.09.23 01:43 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

ГРАФИК ДОСУГОВ И СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Дата	Содержание работы	Возрастные группы
Сентябрь	Развлечение, посвящённое Дню знаний - «Здравствуй детский сад!»	Дошкольные группы
Октябрь	Физкультурный досуг «Кладовая здоровья»	Дошкольные группы
Ноябрь	Физкультурный досуг «По дороге в детский сад»	Дошкольные группы
Декабрь	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Дошкольные группы
Январь	Физкультурный праздник «Здоровым быть здорово!»	Старшие и подготовительные группы
	Физкультурные досуги «День здоровья»	Младшие и средние группы
Февраль	Праздник, посвящённые Дню защитника отечества - Военно-патриотическая игра «Зарничка»	Старшие и подготовительные группы
	Физкультурный досуг - «А, ну-ка, мальчики!»	Младшие и средние группы
Март	Физкультурный досуг - «А, ну-ка, девочки!»	Дошкольные группы
Апрель	Физкультурный досуг - «Будущие космонавты!»	Старшие и подготовительные группы
	Физкультурный досуг - «День смеха»	Младшие и средние группы
Май	Физкультурные досуги «Весёлые старты»	Дошкольные группы
Июнь	Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей - «Здравствуй лето!»	Дошкольные группы

РАСПИСАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

День недели	Время	Группа
Понедельник	8.40–9.00	Карапузики (группа раннего возраста, по подгруппам)
	9.00–9.10	Шалунишки (группа раннего возраста)
	9.25–9.50	Знайки (старшая гр.)
	10.00–10.30	Фантазёры (подготовительная группа)
Вторник	8.40–9.10	Буквоешки (подготовительная гр.)
	9.30–9.50	Непоседы (средняя гр.)
	10.00–10.25	Любознайки (старшая гр.)
Среда	8.40–9.10	Буквоешки (подготовительная гр.)
	9.20–9.35	Затейники (младшая гр.)
	9.45–10.00	Умнички (младшая гр.)
	10.10–10.30	Почемучки (средняя гр.)
Четверг	8.45–9.05	Непоседы (средняя гр.)
	9.25–9.40	Умнички (младшая гр.)
	10.00–10.25	Любознайки (старшая гр.)
Пятница	8.40–9.10	Фантазёры подготовительная гр.)
	9.20–9.35	Затейники (младшая гр.)
	9.45–10.05	Почемучки (средняя гр.)
	10.10–10.20	Крепыши (группа раннего возраста)
	10.20–10.30	Курносики (группа раннего возраста)
	10.50–11.15	Знайки (старшая гр.)