

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №30»  
ул. Толстого, д. 42, г.Глазов, Удмуртская республика, 427620  
телефон: 8(34141) 7-38-63 ИНН 1829010838  
E-mail: [alcvetokds30@yandex.ru](mailto:alcvetokds30@yandex.ru)**

Принято:  
на педагогическом совете  
МБДОУ д/с №30  
Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с №30  
\_\_\_\_\_  
Е.В.Возжаева  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа**  
по физическому развитию детей  
(наименование предмета)  
на 2024 – 2028 учебный год  
(срок реализации программы)

Составитель:  
инструктор по физической  
культуре,  
Печникова Наталья Анатольевна

г. Глазов, 2024г.

| <b>Содержание:</b>                                                                                         | <b>Стр.:</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>I. Целевой раздел</b>                                                                                   |              |
| 1.1. Пояснительная записка:                                                                                |              |
| 1.1.1 Цели и задачи реализации программы                                                                   |              |
| 1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы                                                          |              |
| 1.1.3. Характеристики особенности развития детей раннего и дошкольного возраста                            |              |
| 1.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры)                                                            |              |
| <b>II. Содержательный раздел</b>                                                                           |              |
| 2.1. Общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное физическое развитие детей дошкольного возраста |              |
| 2.1.1. Описание образовательной деятельности «Физическое развитие»                                         |              |
| 2.1.2. Описание вариативных форм способов, методов и средств реализации Программы                          |              |
| 2.2. Сотрудничество МБДОУ с семьями воспитанников                                                          |              |
| 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы                                                    |              |
| 2.4. Перспективное планирование работы по физическому развитию, согласно образовательной Программе ДОУ     |              |
| <b>III. Организационный раздел</b>                                                                         |              |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы                                                         |              |
| 3.2. Обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания                           |              |
| 3.3. Режим дня                                                                                             |              |
| 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды                                  |              |
| <b>Формируема часть</b>                                                                                    |              |
| <b>IV. Дополнительный раздел (презентация)</b>                                                             |              |

# И. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическое развитие» (далее- Программа), составлена в соответствии с реализуемой в ДОО образовательной Программой.

Программа построена с учетом интеграции области «Физическое развитие» с образовательными областями:

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

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

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Конституция РФ,ст.43,72
- Конвенция о правах ребенка(1989г)
- ФОП дошкольного образования (от 30 сентября 2022г.,№874(Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022.,№70809)
- Закон РФ «Об образовании» (от 29.12.2012г.,№27)
- Типовое положение о ДОУ
- СанПиН 1.2.3685-21-Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21  
«Гигиенические требования и нормативы к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г.№2(зарегистрировано Министерством юстиции СанПиН Российской Федерации 29 января 2021г., регистрационный №62296),действующий до 1 марта 2027 года.

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20---СанПиН 2.3/2.4.35.90-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации года от 27 октября 2020 года №32(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 1 ноября 2020гш, регистрационный №60833), действующий до 1 января

СП 2.4.3648-20Санитарно-эпидемиологические требования-Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный №61573),действующий до 1 января 2027 года

- Устав МБДОУ д/с №30.
- ФГОС ДО (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.10.2013 г. № 115)
- Единый квалификационный справочник № 761

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

По действующему СанПиН 2.4.3648-20 организованную образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников).

Один раз в неделю следует круглогодично планировать организованную образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе (для детей 5-7 лет). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

Задача инструктора по физической культуре не превращать организованную образовательную деятельность в урок, а использовать формы работы с детьми, соответствующие их возрасту, указанные в программе ФОП дошкольного образования.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников пед. процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи,** поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:

**1. Работа с детьми:** построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;
- обновление содержания учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;
- воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;
- использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

**2. Работа с педагогами:** повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

- реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ДОО и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;
- обеспечение использования в работе методической службы ДОО эффективных форм организации;
- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

**3. Работа с родителями:** осуществление преемственности ДОО и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни; систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

**4. Работа с социумом:** организация на базе ДОО консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей: развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни; привлечение персонала дошкольной организации к участию в спортивных мероприятиях; определение новых направлений работы с социальными институтами детства; расширение спектра форм работы ДОО по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДОО в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

**5. Предметно-развивающая среда:** организовывать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии, дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего обучения, целью которого является всестороннее физическое и психологическое развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Программа построена в соответствии со следующими принципами и подходами, определенными ФГОС ДО.

- Личностно – ориентированная модель воспитания, предполагающая наличие между взрослыми и детьми отношений сотрудничества и партнерства;
- Формирование духовных и общественных ценностей, а также способностей и компетенций;
- Научная обоснованность и практическая значимость;
- Принцип развивающего образования, обеспечивающий становление личности ребенка и ориентирующий педагога на его индивидуальные особенности, усиления внимания к средствам обучения, формированию у дошкольников способов решения познавательных и творческих задач;
- Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей процесса образования детей дошкольного возраста;
- Полнота, необходимость и достаточность содержания (разумный «минимум»);
- Соответствие культурно-историческим, деятельным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- Интеграция образовательных областей;
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса (доступность тем, мотивация);
- Решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей в образовательной и иных видах деятельности, в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Организация образовательного процесса на адекватных возрасту формах и видах деятельности (ведущий вид деятельности – игра);
- Взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

### **Основные подходы к формированию Программы**

В Программе, на первый план, выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В.Давыдов, В.А.Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на основе ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной Программы дошкольного образования и ее объему.

Содержание обязательной части выстроено в соответствии с требованиями ФГОС ДО, и на основе ФОП дошкольного образования

В части, формируемой участниками образовательного процесса, учитывались приоритетные направления, региональный компонент.

### **1.1.3. Характеристики особенности развития детей раннего и дошкольного возраста**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

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

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

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

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

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

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

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

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

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

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

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

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-



разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

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

## **1.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры)**

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров:

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- Ребенок овладевает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и к самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, активно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
- Склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
- Ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в разных видах деятельности.

Данная Программа предполагает проведение оценки индивидуального физического развития ребенка опираясь на целевые ориентиры с целью дальнейшего эффективного планирования педагогического процесса для развития каждого ребенка. (п.3.2.3 ФГОС ДО)

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

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики, и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки

соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Как следует из ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении образовательных задач, включая:

- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);

Однако педагог, в ходе своей работы, должен выстраивать индивидуальную траекторию физического развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим и он может сам выбрать инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми. (ФГОС ДО р.IV п.4.3)

В данной Программе педагогом выбрана комплексная оценка результатов освоения программы «ФОП дошкольного образования» были определены критерии оценки физической подготовленности детей.

### **Критерии оценки физической подготовленности детей**

**Побуждения** оцениваются по критериям:

- «У» устойчивые: проявляются стабильно, вызывают инициативную активность;
- «НУ» неустойчивые: проявляются достаточно часто, но вызывают активность, которая быстро угасает, и ребенок переключается на другие занятия;
- «С» ситуативные: побуждения, продиктованные конкретной внешней ситуацией, спонтанные стремления;
- «НП» не проявляет.

**Знания, представления** оцениваются по критериям:

- «ЧСС» четкие, содержательные, системные;
- «ЧК» четкие, краткие;
- «ОФ» отрывочные, фрагментарные;
- «НО» не оформлены.

**Умения, навыки** оцениваются по критериям:

- «ВС» выполняет самостоятельно;
- «ВП» выполняет с помощью взрослого;
- «ВОД» выполняет в общей со взрослым деятельности;
- «НВ» не выполняет.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Общее содержание Программы ФОП дошкольного образования

**От 2 месяцев до 1 года.**

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития** являются: обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, гигиенический уход, питание; организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционально совместных действий педагога с ребенком; поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребенка с педагогом в играх-забавах.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог приучает ребенка к определенному жизненному ритму и порядку в режиме процессов, организует двигательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания. С 2-х месяцев – педагог оказывает помощь в удержании головы в вертикальном положении, повороте ее в сторону звука, игрушки; побуждает переворачиваться со спины на бок (к 4 месяцам), на живот (к 5 месяцам), с живота на спину (к 6 месяцам); отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки; побуждает захватывать и удерживать игрушку; поощряет попытки лежать на животе с опорой на предплечья, кисти рук; дотягиваться до игрушки, подползать к ней; проводит комплекс гимнастики. С 6 месяцев – педагог помогает осваивать движения, подготавливающие к ползанию, поощряет стремление ребенка ползать, самостоятельно садиться из положения, лежа и ложиться из положения, сидя, уверенно переворачиваться со спины на живот и обратно, сидеть; помогает вставать и стоять с поддержкой, переступать, держась за опору (к 8 месяцам); побуждает к манипулированию предметами (берет, осматривает, перекладывает из руки в руку, размахивает, бросает и др.); проводит с ребенком комплекс гимнастики, включая упражнения с использованием предметов (колечки, погремушки). С 9 месяцев – педагог создает условия для развития ранее освоенных движений, упражняет в ползании в разных направлениях, вставании, перешагивании, побуждает приседать и вставать, делать первые шаги вдоль опоры при поддержке за руки, за одну руку, самостоятельно; ходить за каталкой, при поддержке подниматься на ступеньки; брать, держать и бросать мяч; поощряет стремление ребенка к разнообразным движениям (приседать на корточки, поднимать предметы, переносить их, открывать и закрывать крышку коробки, ставить один предмет на другой и др.); вызывает эмоциональный отклик и двигательные реакции на игровые действия и игры-забавы («Поехали-поехали», «Сорока-сорока», «Ладушки», «Коза рогатая», «Пташечка-перепелочка» и др.) и ритмичную музыку; проводит комплекс гимнастики и закаливания; начинает формировать первые культурно-гигиенические навыки, приучает к опрятности.

**От 1 года до 2 лет.**

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

**Содержание образовательной деятельности.**

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создаёт эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

**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. Упражнение в равновесии. Ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой. Общеразвивающие упражнения. Педагог помогает детям выполнять упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов(погремушки, кубики, платочки и др.) и без них. В комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения, сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40–45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры. Подвижные игры и игровые упражнения. Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой(при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и др.).

**От 2 лет до 3 лет.**

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

**Содержание образовательной деятельности.**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и др.), 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. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определённого направления движения, предлагает разнообразные упражнения. Основные движения. Бросание, катание, ловля. Скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предметов горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье. Ползание на животе, на четвереньках до погремушки(флажка) 3-4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом. Ходьба. Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и др.); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки. Бег. Бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 сек; медленный бег на расстояние 40-80 прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см. Упражнение в равновесии. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. Общеразвивающие упражнения. Педагог предлагает образец для

подражания выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и др. Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята).

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

**От 3 лет до 4 лет.**

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

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основ 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.

**Содержание образовательной деятельности.**

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

### Основные движения.

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



рук), с предметами(кубики двух цветов, флажки, кегли и др.). Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад. Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.). Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Подвижные игры. Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определённым способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает). Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры сплывающими игрушками в воде. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности(бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила). Активный отдых. Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

**От 4 лет до 5 лет.**

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

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

**Содержание образовательной деятельности.**

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

разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Основные движения. Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибаая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье. Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола

прямо и боком; Ходьба. Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). Бег. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой. Упражнение 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 вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Общеразвивающие упражнения. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами переключивание предметов с места на место. Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки

по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками. Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении. Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремлённости, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре). Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полу елочкой». Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очерёдность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне не обгоняя друг друга и др.), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта. Активный отдых Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

**От 5 лет до 6 лет.**

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

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

**Содержание образовательной деятельности.** Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги соответствующей тематикой. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения и строевые упражнения). Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

**Основные движения.** Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по-гимнастически стенке чередующимся шагом. Ходьба.

Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), вполуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3–4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты. Бег. Бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой. Прыжки. Подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги крестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; длину с разбега. Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3–5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку. Упражнения в равновесии. Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; 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». Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание 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. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает

в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лёжа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на

скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулка на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнёром, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учить их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья) Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и др. Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

**От 6 лет до 7 лет.**

**основные задачи образовательной 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

### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы дает, обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения строевые упражнения).Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей создаёт условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни

**Основные движения.** Бросание, катание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперёд и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание негимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименными разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролегание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту. Ходьба. Ходьба обычная, гимнастическим шагом, с крестным шагом, спиной

вперёд; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях. Бег. Бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, 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 10м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности. Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, вместе и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование. Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку. Прыжки через длинную скакалку: пробеганные под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; в бегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбеганные; пробеганные под вращающейся скакалкой парами. Упражнение 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, пролеганием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперёд, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание опускание ног лежа на спине. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены(затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);

подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные немзыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки. Подвижные игры. Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных полсодержания подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувств ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4–5 фигур, выбивание городков с полуконе 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 т. п.) 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 мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая

ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий попеременным двушажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проливание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидр аэробики в воде у бортика и без опоры. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья. Проводятся 1 раз в квартал, в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом

людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; формирование у ребенка 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;

#### Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

| Направление развития ребенка | Первая половина дня                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Вторая половина дня                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическое развитие          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прием детей на воздухе в теплое время года</li> <li>- Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты)</li> <li>- Гигиенические процедуры (умывание, мытье рук перед едой, после прогулки и туалета, полоскание рта)</li> <li>- Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке; умывание и мытье рук прохладной водой, воздушные ванны)</li> <li>- Бассейн</li> <li>- Физкультминутки во время образовательной деятельности</li> <li>- Физкультурные занятия</li> <li>- Прогулка в двигательной активности (индивидуальная работа по развитию движений)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастика после дневного сна</li> <li>- Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне, обширное умывание)</li> <li>- Физкультурные досуги, игры, развлечения</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>- Прогулка в двигательной активности (индивидуальная работа по развитию движений)</li> </ul> |

#### 2.1.1. Описание образовательной деятельности «Физическое развитие»

Физическое развитие включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств: координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). (ФГОС ДО. П.2.6)

Направления:

1) Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Цели и задачи: Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

2) Физическая культура

Цели и задачи: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активности и самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

В детском саду имеется просторный спортивный зал с различным инвентарем и оборудованием. В группах оснащены спортивные уголки для развития движений. На улице имеется оборудованная спортивная площадка, на участках – пособия для развития движения детей: лестницы, дуги и бумы для лазания, деревянные бревна для развития равновесия, качели, сюжетные постройки. Модель двигательного режима предполагает утреннюю гимнастику, ООД по физическому развитию, физкультминутки в ходе ООД, проведение подвижных игр на прогулках, обучение спортивным играм и упражнениям на прогулке, бодрящую гимнастику после сна, динамические паузы в течении дня, физкультурные досуги, праздники.

### Организация двигательного режима в разновозрастных группах

| Формы организации                            | Младшая группа           | Средняя группа        | Старшая группа        | Подготовительная группа  |
|----------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|
| Непосредственно образовательная деятельность | 2 часа/нед (10-15 минут) | 2 часа/нед (20 минут) | 2 часа/нед (25 минут) | 2 часа/нед (30-35 минут) |
| Утренняя гимнастика                          | 10 минут                 | 10 минут              | 10 минут              | 10 минут                 |
| Индивидуальная работа по развитию движений   | 8-10 минут               | 10-12 минут           | 12 минут              | 15 минут                 |

|                                                    |                           |                           |                           |                              |
|----------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|
| на прогулке                                        |                           |                           |                           |                              |
| Гимнастика после дневного сна                      | 5-10 минут                |                           |                           |                              |
| Спортивные развлечения                             | 20 минут 1 раз в<br>месяц | 30 минут 1 раз в<br>месяц | 30 минут 1 раз<br>в месяц | 40-50 минут 1 раз в<br>месяц |
| Самостоятельная двигательная деятельность<br>детей | Ежедневно                 |                           |                           |                              |

### 2.1.2. Описание вариативных форм способов, методов и средств реализации Программы

- занятия по физической культуре (индивидуальные, фронтальные, тематические, комплексные, доминантные, интегрированные);
- развлечения;
- физкультурные досуги;
- праздники;
- организация и проведение кружковой работы по физическому воспитанию;
- индивидуальные занятия с воспитанниками по закреплению ранее приобретенных навыков;
- утренняя гимнастика;
- подвижные и спортивные игры и др.

### 2.2. Сотрудничество МБДОУ с семьями воспитанников

*Цель* взаимодействия с семьей – сделать родителей активными участниками образовательного процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

#### Формы взаимодействия с семьями воспитанников по физическому развитию

1. Осуществление преемственности ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей;
2. Изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка;
3. Разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;
4. Систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.
5. Подбор и размещение справочного материала на информационном стенде для родителей;

6. Индивидуальные консультации, с учетом индивидуальных особенностей детей;
7. Мастер-класс;
8. Круглые столы;
9. Дни открытых дверей с просмотром ООД;
10. Участие родителей в проектной деятельности группы, сада;
11. Проведение совместных праздников, развлечений, походов.

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

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка. Чем беззаветнее ребенок отдается собственной активности, тем сильнее затем у него возникает потребность в совместной деятельности с взрослым. Чем успешнее развиваются различные формы взаимодействия ребенка и взрослого – носителя знаний, тем содержательнее становится собственная активность ребенка. Именно на основе собственной активности у дошкольников возникает ряд специфических видов деятельности, выполнение которых характеризуется высоким уровнем самостоятельности и организованности.

Поэтому, что бы деятельность детей приобрела осмысленность и развивающий эффект, должны быть созданы условия для поддержки детской инициативы, учитывающие следующие факторы:

- предметно-развивающая среда должна быть разнообразна по своему содержанию;
- образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей;
- содержание развивающей среды должно учитывать индивидуальные особенности и интересы детей;
- родители должны быть в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимается, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

В возрасте 5-6 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а так же информационная познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы необходимо создавать положительный климат, привлекать детей к планированию двигательной деятельности: выбор подвижной игры, ритмического танца, упражнения и т.д.

Приоритетной сферой детской инициативы в 6-7 лет является научение, расширение сфер собственной компетенции. Для поддержки детской инициативы необходимо вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка, спокойно реагировать на неуспехи ребенка, предлагать варианты исправления работы, создать ситуации, позволяющие ребенку проявлять собственную компетентность, обретая уважение и признание взрослых, поддерживать чувство гордости за свой труд, организовывать показ упражнения, задания самими детьми, создавать условия для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.



## **2.4. Перспективное планирование работы по физическому развитию, согласно образовательной Программе ДОУ**

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченность методическими материалами и средствами воспитания и обучения**

##### **Материально-техническое оснащение**

Подбор оборудования осуществляется с целью двигательной активизации ребенка и в наибольшей степени способствующих решению развивающих задач. Материально-техническое обеспечение учреждения соответствует нормативным требованиям. Имеется все необходимое спортивное оборудование. Технический уровень систем отопления, водоснабжения, температурный режим, размеры помещений соответствуют современным санитарно-гигиеническим нормам и правилам.

Спортивный зал является обязательным помещением для физического развития детей, дополнительным помещением является бассейн.

Для организации деятельности ДОУ имеются технические средства обучения:

- магнитофон - 13 (в каждой группе)
- музыкальные центры – 2 (музыкальный зал, спортивный зал)
- телевизор 1 - (методический кабинет)
- видеоманитофон – 1 (методический кабинет)
- DVD-плеер – 1 (методический кабинет)
- компьютеры – 6 для педагогического персонала (кабинет заведующего, методический кабинет, муз.кабинет, мед.блок, спорт.зал, компьютерный класс)
- ноутбук – 2 (методический кабинет, кабинет заведующего)
- сканер – 1 (методический кабинет)
- принтер (цветной – 2, черно-белый – 1) (методический кабинет)
- сканер-принтер-копир – 1 (кабинет заведующего)
- проектор – 2 (компьютерный класс, методический кабинет)
- экран (методический кабинет)

### 3.2. Обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

| Методические пособия                                                                    | «Программа ФОП дошкольного образования»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Программы, технологии и пособия по образовательной области «Физическое развитие»</b> | Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).<br>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).<br>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).<br>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).<br>Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 80с.<br>Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет/ О-64 – Волгоград: Учитель, 2015. – 135с.<br>Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет/ - М.: Айрис-пресс, 2006. – 208 с. |

### 3.3. Режим дня

Режим работы учреждения пятидневный с 12-часовым пребыванием детей (с 07.00 до 19.00 ч). Выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

Режим организации жизнедеятельности Учреждения определен: в соответствии с функциональными возможностями детей разного возраста; на основе соблюдения баланса между разными видами активности детей; с учетом социального заказа родителей и нормативно-правовых требований к организации режима деятельности ДОО.

Режим дня в Учреждении соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Организация пребывания детей в Учреждении предусматривает строгое выполнение режима. В ДОО организован питьевой режим, качество питьевой воды отвечает требованиям санитарных правил. Для детей организуется дневной сон продолжительностью не менее 3 часов. Для достижения оздоровительного эффекта детей в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на свежем воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей в Учреждении используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований. Двигательная активность детей в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности. Работа с детьми осуществляется в совместной деятельности по закреплению представлений, умений и навыков, которые дети получили в течение учебного года, развитию творческих, физических, исследовательских способностей. Совместная деятельность взрослого с детьми деятельность в течение дня включает также посильный систематический труд дошкольников. Одним из важных элементов в режиме дня является самостоятельная двигательная деятельность детей.

### Режим дня на холодный период года

| Режимные моменты                                                                                    | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------------|
| Прием, осмотр, общение, игры, утренняя гимнастика                                                   | 7.00-8.30      | 7.00-8.30      | 7.00-8.30      | 7.00-8.30                       |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                                                      | 8.10-8.30      | 8.20-8.40      | 8.20-8.40      | 8.20-8.40                       |
| Игры                                                                                                | 8.30-8.50      | 8.40-8.50      | 8.40-8.50      | 8.40-8.50                       |
| Организованная образовательная деятельность                                                         | 8.50-9.50      | 8.50-10.00     | 8.50-10.50     | 8.55-11.05                      |
| Сок                                                                                                 | 10.00          | 10.00          | 10.00          | 10.00                           |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                     | 9.50-11.30     | 10.00-11.50    | 10.50-12.20    | 11.05-12.30                     |
| Возвращение с прогулки (к/г процедуры, чтение художественной литературы)                            | 11.30-12.00    | 11.50-12.15    | 12.20-12.30    | 12.30-12.40                     |
| Подготовка к обеду, обед                                                                            | 12.00-12.30    | 12.15-12.50    | 12.30-13.00    | 12.40-13.10                     |
| Подготовка к сну, дневной сон                                                                       | 12.30-15.00    | 12.50-15.00    | 13.00-15.00    | 13.10-15.00                     |
| Постепенный подъем, воздушные процедуры, гимнастика после сна                                       | 15.00-15.20    | 15.00-15.20    | 15.00-15.20    | 15.00-15.20                     |
| Подготовка к полднику, полдник                                                                      | 15.20-15.50    | 15.20-15.40    | 15.20-15.40    | 15.20-15.40                     |
| Игры, художественная деятельность, кружки, развлечения, организованная образовательная деятельность | 15.40-16.40    | 15.45-16.45    | 15.40-17.00    | 15.40-17.00                     |
| Подготовка к прогулке, прогулка                                                                     | 16.45-18.30    | 16.50-18.30    | 17.00-18.30    | 17.00-18.30                     |
| Игры, уход домой                                                                                    | 18.20-19.00    | 18.20-19.00    | 18.20-19.00    | 18.20-19.00                     |

### Режим дня на теплый период года

| Режимные моменты                            | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
|---------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------------|
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика   | 7.00-8.20      | 7.00-8.25      | 7.00-8.35      | 7.00-8.35                       |
| Подготовка к завтраку, завтрак              | 8.20-8.55      | 8.25-8.55      | 8.35-9.00      | 8.35-8.55                       |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка       | 8.55-11.20     | 8.55-11.35     | 9.00-12.10     | 9.00-12.10                      |
| Организованная образовательная деятельность | 9.15-9.30      | 9.20-9.40      | 9.20-9.50      | 9.20-10.10                      |
| Сок                                         | 10.00          | 10.00          | 10.00          | 10.00                           |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры    | 11.15-11.40    | 11.35-12.00    | 12.10-12.30    | 12.10-12.30                     |
| Обед                                        | 11.40-12.20    | 12.00-12.35    | 12.30-13.00    | 12.30-13.00                     |
| Подготовка к сну, дневной сон               | 12.20-15.10    | 12.35-15.10    | 13.00-15.00    | 13.00-15.00                     |
| Подъем, полдник                             | 15.10-15.50    | 15.10-15.50    | 15.00-15.45    | 15.00-15.40                     |
| Подготовка к прогулке, прогулка             | 15.50-18.30    | 15.50-18.30    | 15.45-18.40    | 15.40-18.40                     |
| Игры, чтение художественной литературы      |                |                |                |                                 |
| Игры, уход домой                            | 18.30-19.00    | 18.30-19.00    | 18.40-19.00    | 18.40-19.00                     |

### Планирование организованной образовательной деятельности по физической культуре

| Вид деятельности     | Младшая группа          |        | Средняя группа          |        | Старшая группа          |        | Подготовительная к школе группа |        |
|----------------------|-------------------------|--------|-------------------------|--------|-------------------------|--------|---------------------------------|--------|
|                      | Кол-во занятий в неделю | Время  | Кол-во занятий в неделю | Время  | Кол-во занятий в неделю | Время  | Кол-во занятий в неделю         | Время  |
| Физкультура в зале   | 1                       | 15 мин | 1                       | 20 мин | 1                       | 25 мин | 1                               | 30 мин |
| Физкультура на улице | 1                       | 15 мин | 1                       | 20 мин | 1                       | 25 мин | 1                               | 30 мин |

### 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Среда развития ребенка – пространство жизнедеятельности ребенка. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении, в том числе социальная среда и предметно-пространственная среда. Предметно-пространственная среда развития – это организация пространства и использование оборудования и другого оснащения в соответствии с целями безопасности, психологического благополучия ребенка, его развития.

Развивающая образовательная среда учреждения строится в соответствии с ФГОС ДО. Является комфортной по отношению к воспитанникам (в том числе с ограниченными возможностями здоровья) и педагогическим работникам.

РППС направлена на:

- Обеспечение духовно-нравственного развития и воспитания детей;
- Обеспечение высокого качества дошкольного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей;
- Гарантию охраны и укрепления физического и психологического здоровья воспитанников;

*При построении предметно-развивающей среды образовательного учреждения, помещений, групп, соблюдаются следующие принципы:*

- Информативности, предусматривающего разнообразие тематики материалов и оборудования и активности воспитанников во взаимодействии с предметным окружением;
- Вариативности, определяющейся видом дошкольного образовательного учреждения, содержанием воспитания, культурными и художественными традициями, климатогеографическими особенностями;
- Полифункциональности, предусматривающего обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды;
- Педагогической целесообразности, позволяющей предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно-развивающей среды, а так же обеспечить возможность самовыражения воспитанников, индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка;

*Предметно-развивающая среда по образовательной области «физическое развитие» в группах и в спортивном зале:*

«Физкультурный уголок» (в группах) - *основное предназначение* – расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности.

- оборудование для ходьбы, бега. Равновесия;
- для прыжков;
- для катания, бросания, ловли;
- для подлезания и ловли;
- атрибуты к подвижным и спортивным играм;
- нетрадиционное физкультурное оборудование.

*Оборудование на спортивной площадке учреждения:*

- оборудование для ходьбы, равновесия;
- для подлезания и перешагивания;
- для лазания и перелезания;
- для метания и прыжков.

### **Формируемая часть**

#### **Содержание психолого-педагогической работы, формируемой участниками образовательного процесса**

Основная цель Учреждения – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития как основы их успешного обучения в школе.

***В вариативной части*** Программы представлено:

- Дополнительное образование детей в соответствии с приоритетным направлением «Физическое развитие»;
- Организация дополнительного образования осуществляется через кружковую работу.

Вариативность педагогического процесса способствует развитию важнейшей тенденции обновления содержания образования – переходу на личностно-ориентированное взаимодействие педагога с детьми, важнейшим аспектом реализации которого является осуществление индивидуального подхода к ребенку.

**Дополнительное образование – кружок «Ритмическая гимнастика»**

Программа кружка и перспективное планирование по разделу «Физическое развитие» скоординированы так, что целостность педагогического процесса обеспечивается полностью. Содержание программы кружка и перспективного планирования по физической культуре направлены на физическое и психологическое развитие ребенка, все используемые технологии взаимосвязаны.

Совместная двигательная деятельность по интересам с детьми «Ритмическая гимнастика» осуществляется на основе специфических для дошкольного возраста видов деятельности (игровая, театрализованная, музыкальная, двигательная и др.). По результатам деятельности организуются совместные открытые спортивным праздники, досуги с выступление детей.

| Название кружка          | Вид деятельности          | Возраст детей | Руководитель                                |
|--------------------------|---------------------------|---------------|---------------------------------------------|
| «Ритмическая гимнастика» | Двигательная, музыкальная | 5-7 лет       | Инструктор по физкультуре<br>Печникова Н.А. |

**Цель кружка:** Создание условий для вовлечения детей в регулярные занятия физической культурой и спортом. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи кружка:**

- укрепление здоровья детей;
- совершенствование двигательных навыков детей;
- выработка умения владеть своим телом;
- совершенствование органов дыхания и кровообращения;
- профилактика и коррекция отклонений опорно-двигательного аппарата;
- учить детей двигаться в характере музыки.

**Конечный результат работы:**

1. Добиться снижения простудных заболеваний.
2. Выработка умений владения своим телом.
3. Улучшить работу дыхания и кровообращения.
4. Обогащать знания о музыке.
5. Развить положительные качества личности.
6. Улучшить эмоциональное состояние детей.

**Превышение программы:**

Календарный план составлен в соответствии с технологией Э.И. Михайловой., Ю.И. Ивановой «Ритмическая гимнастика»; Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг», что является превышением программных требований т.к. календарный план по физической культуре составлен в соответствии с технологией Л.И. Пензулаевой Л.И. Физическая

культура в детском саду для детей 3-7 лет, «Программа ФОП дошкольного образования в рамках реализации ФГОС ДО и на основании следующих документов:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.) .
- Закон РФ «Об образовании РФ» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ)
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования-Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный №61573), действующий до 1 января 2027 года
- ФГОС ДО (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.10.2013 г. № 115)

### ***Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста:***

Двигательная деятельность ребенка, в данном возрасте, становится все более многообразной. Дети уже достаточно владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов действий, их комбинации и вариантов.

Движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Старшие дошкольники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагога, пытаться освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Таким образом, достигаемый в старшей группе уровень развития детей в большей мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

***Время действия кружка:*** Программа рассчитана на два года

**Количество занятий:** «Ритмическая гимнастика» проводится один раз в неделю, по средам, во второй половине дня.

**Время проведения:** 1-я подгруппа: 15.05 – 15.30

2-я подгруппа: 15.50 – 16.15

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Возраст детей:** Дети 5-7 лет

**Методическое обеспечение:**

1. Журнал: Дошкольное воспитание/коррекционная гимнастика//ритмическая гимнастика/, № 6, 1996
2. М.Ю. Картушина. Логоритмические занятия в д/с, Москва, 2003 г.
3. Э.И. Михайлова., Ю.И. Иванова. Ритмическая гимнастика. Справочник, М.: Издательство «МОСКОВСКАЯ ПРАВДА», 1987.
4. С.А.Миняева. подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет. – М.: Айрис – пресс, 2006.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ СФЕРА, 2010. (здоровый малыш)

**Комплексно-тематическое планирование  
организованной образовательной деятельности по интересам**

| Сроки             | Те ма               | Интеграция образовательных областей                                                                                                                      | Программные задачи                                                                                                                   | Виды совместной и самостоятельно й деятельности                  | Предметное обеспечение                | Методы и приемы                                                                                                                                                         | Взаимодействие с семьей                                                   | Практическая значимость результата кружка                                                                                 |
|-------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь 1 неделя | 1. «Кладовая осени» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Разучивание определенных стоек (наклоны, прогибы, приседы).<br>Выполнение упражнений на растяжку мышц под музыкальное сопровождение. | Сюжетно-ролевая игра под музыку «Ну –ка фрукты – встаньте в ряд» | Магнитофон, диски со звуками природы. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-зрительные (показ иллюстраций);<br>наглядно-слуховые (ритмичная музыкальная композиция | Беседа о значении «Ритмической гимнастики» для детей дошкольного возраста | - развивается чувство ритма;<br>- растягиваются мышцы, что положительно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата. |



|          |                                |                                                                                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                      |                                                                             |                                                                                                                                         |  |  |
|----------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 2 неделя | 2. «Чудо корзина»              | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц плечевого пояса, на косые мышцы живота.<br>Выполнение упражнений на дыхание.   | Сюжетно-ролевая игра под музыку «Ну –ка фрукты – встаньте в ряд», игры на дыхание.                   | Магнитофон, музыкальный носитель, муляжи фруктов, большая корзина.          | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- описание, объяснение; пояснение; тактильно-мышечная наглядность |  |  |
| 3 неделя | 3. «Кладовая сочных ягод»      | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнение на растяжку косых мышц и укрепления мышц живота.<br>Выполнение упражнений на расслабление мышц. | Игра «Постройка сладкой пирамидки», игра на дыхание «Чижик – Пыжик, где ты был?»                     | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами для игр, муляжи ягод. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- словесная инструкция; наглядно-слуховые                         |  |  |
| 4 неделя | 4. «Выпускной вечер листопада» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на укрепление мышц живота, растяжку мышц ног.                                                   | Танец с осенними листочками «Разноцветный вальс». «Сюрприз для листочка» пирамидка (игра на дыхание. | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами для игр.              | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>наглядно-слуховые; словесные; пояснения; наглядно-зрительные      |  |  |

|                  |                         |                                                                                                                                                          |                                                                                  |                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |                                                      |  |
|------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|
| Октябрь 1 неделя | 5. «Осенняя ярмарка»    | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц ног, на расслабление мышц.                | Игра под музыку «Фигура». Игра на дыхание, выброс отрицательных эмоций «1 – цветочек, 2 – цветочек...»                                      | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами для игр, платочки.                                          | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-слуховые;<br>наглядно-зрительные;<br>тактильно-мышечные.                               | Информационный лист:<br>«Польза утренней гимнастики» |  |
| 2 неделя         | 6. «В гостях у кролика» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц ног, упражнения на расслабление мышц ног. | Игра под музыку «Попрыгунчик», игра на дыхание.                                                                                             | Магнитофон, музыкальный носитель, мягкая игрушка – кролик, карточки со словами, платочки.                         | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>наглядно-слуховые;<br>словесные; пояснения;<br>наглядно-зрительные                                |                                                      |  |
| 3 неделя         | 7. «Эхо осени»          | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку всех мышц.                                     | Танец – вальс «Воспоминания об осени». Постройка гимнастической пирамиды. Игра – кричалка на выброс отрицательных эмоций. Игра на внимание. | Магнитофон, музыкальный носитель, звуки природы, плакаты с изображением осени, карточки со словами игр, платочки. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-зрительные (показ иллюстраций);<br>наглядно-слуховые (ритмичная музыкальная композиция |                                                      |  |

|                 |                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                        |                                                                                                                                           |                                       |  |
|-----------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 4 неделя        | 8. «Подготовка к зиме» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку всех мышц.<br>Выполнение элементов художественной гимнастики.<br>Выполнение упражнений на расслабление мышц. | Акробатическое соло (танец на гибкость под музыку). Игра на дыхание, игра – кричалка. | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, платочки.       | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-слуховые;<br>наглядно-зрительные;<br>тактильно-мышечные. | Советы родителям                      |  |
| Ноябрь 1 неделя | 9. «Магазин игрушек»   | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление.                                                                                         | «Фигура» игра под музыку.<br>«Чижик – Пыжик, где ты был?» игра на дыхание.            | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, мягкие игрушки. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>наглядно-слуховые;<br>словесные; пояснения;<br>наглядно-зрительные  | Открытые просмотры занятий по желанию |  |

|          |                     |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                                           |                                                                        |                                                                                                                                           |                                           |  |
|----------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
| 2 неделя | 10. «Голубой вагон» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление.                                                                              | Игра «Чехарда» на растяжку мышц ног. Игры на дыхание.                     | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, мягкие игрушки. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-слуховые;<br>наглядно-зрительные;<br>тактильно-мышечные. |                                           |  |
| 3 неделя | 11. «Мы туристы»    | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц и на расслабление.                                                                           | Игра «Чехарда» на растяжку мышц ног. Игра на дыхание (движение+звук)<br>. | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, мягкие игрушки. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>наглядно-слуховые;<br>словесные; пояснения;<br>наглядно-зрительные  | Индивидуаль<br>ные беседы с<br>родителями |  |
| 4 неделя | 12. «Снежинка»      | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнений на расслабление мышц. | Игра на расслабление «Куча мала». Игра на дыхание (движение+звук)<br>.    | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, мягкие игрушки. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-слуховые;<br>наглядно-зрительные;<br>тактильно-мышечные. |                                           |  |

|                  |                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                                |                                                                                                                                           |                            |  |
|------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| Декабрь 1 неделя | 13. «Два мороза»            | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц ног и косых мышц живота.                                                 | Игра на расслабление «Куча мала». Игра на дыхание и внимание.             | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, султанчики.                             | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>наглядно-слуховые;<br>словесные; пояснения;<br>наглядно-зрительные  | Выставка фото-отчет кружка |  |
| 2 неделя         | 14. «Новоселье»             | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц ног и косых мышц живота. Выполнение элементов художественной гимнастики. | Игра «Колдунчики». Скороговорки на дыхание. Игра на координацию движений. | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, султанчики.                             | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-слуховые;<br>наглядно-зрительные;<br>тактильно-мышечные. |                            |  |
| 3 неделя         | 15. «В гости к Деду Морозу» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц ног, косых мышц живота.                                                  | Игра «Колдунчики». Скороговорки на дыхание. Игра на координацию движений. | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, султанчики, мягкая игрушка – Дед Мороз. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>наглядно-слуховые;<br>словесные; пояснения;<br>наглядно-зрительные  |                            |  |

|                 |                           |                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                      |                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                        |  |
|-----------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 4 неделя        | 16. «Новогодний праздник» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц ног и косых мышц живота.<br>Выполнение элементов художественной гимнастики. | Игра на координацию движений.<br>Скороговорки на дыхание.                            | Магнитофон. музыкальный носитель, карточки со словами, султанчики.    | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-зрительные (показ иллюстраций);<br>наглядно-слуховые (ритмичная музыкальная композиция |                                        |  |
| Январь 1 неделя | 17. «Снежная королева»    | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц ног, косых мышц живота.                                                     | Игра «Выше ноги от земли», игра «Объем легких».                                      | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами.                | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-слуховые;<br>наглядно-зрительные;<br>тактильно-мышечные.                               | Изготовление атрибутики для гимнастики |  |
| 2 неделя        | 18. «Мы строители»        | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц ног, косых мышц живота, упражнение на расслабление мышц.                    | Эстафета на скорость быстроты реакции. Игра на дыхание. Игра на внимание «Нос – ухо» | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, мягкие модули. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>наглядно-слуховые; словесные; пояснения;<br>наглядно-зрительные                                   |                                        |  |

|          |               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                                                         |  |  |
|----------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3 неделя | 19. «Именины» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнение на расслабление мышц. | Круговая эстафета. Игры на дыхание «Надувайся пузырь» | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, снежинки, сделанные из плотной бумаги. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-зрительные (показ иллюстраций);<br>наглядно-слуховые (ритмичная музыкальная композиция |  |  |
| 4 неделя | брата января» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнение на расслабление мышц. | Круговая эстафета. Игра на дыхание «Я – мороз»        | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами.                                        | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br><br>Приемы:<br>наглядно-слуховые;<br>словесные; пояснения;<br>наглядно-зрительные                            |  |  |

|                  |                      |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                 |  |
|------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| Февраль 1 неделя | 21. «Вальс снежинок» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнения на расслабление мышц. | Игра «Самый гибкий». Игра на дыхание «Скороговорка». Игра на внимание «Испорченный факс». | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, снежинки, сделанные из плотной бумаги. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-зрительные (показ иллюстраций);<br>наглядно-слуховые (ритмичная музыкальная композиция | Консультация «Статические упражнения. Что это?» |  |
| 2 неделя         | 22. «За сугробами»   | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнения на расслабление мышц. | Игра «Самый гибкий». Игра на дыхание «Скороговорка». Игра на внимание испорченный телефон | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, снежинки, сделанные из плотной бумаги. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-слуховые;<br>наглядно-зрительные;<br>тактильно-мышечные.                               |                                                 |  |



|          |                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                                                          |  |  |
|----------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3 неделя | 23. «Льдинка, льдинка – не тай!» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнения на расслабление мышц. | Игра «Циркачи». Игра на дыхание «Скороговорка», игра на внимание «Смешной телефон»                    | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, снежинки, сделанные из плотной бумаги. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>наглядно-слуховые;<br>словесные;<br>пояснения;<br>наглядно-зрительные                              |  |  |
| 4 неделя | 24. «Пух»                        | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнения на расслабление мышц. | Игра «Циркачи», игра на дыхание «Воздушный шар», игра на внимание «Разыгрывание приза на счет «три»». | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, снежинки, сделанные из плотной бумаги. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-зрительные (показ иллюстраций)<br>; наглядно-слуховые (ритмичная музыкальная композиция |  |  |

|               |                                   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                                               |                                                                |                                                                                                                                                                          |                                |  |
|---------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
| Март 1 неделя | 25. «Сказка»                      | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнения на расслабление мышц. | Игра «Летающая тарелка», игра на внимание «Разыгрывание приза на счет «три»». | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, мячики. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-слуховые;<br>наглядно-зрительные;<br>тактильно-мышечные.                                | Открытые просмотры по желанию. |  |
| 2 неделя      | 26. «Путешествие в страну зеркал» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнения на расслабление мышц. | Игра «Летающая тарелка», игра на внимание «Прыгучая тропинка».                | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, мячики. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-зрительные (показ иллюстраций)<br>; наглядно-слуховые (ритмичная музыкальная композиция |                                |  |

|          |                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                                                                             |  |  |
|----------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3 неделя | 27 «Музыкант – Петрушка»                               | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнения на расслабление мышц. | Игра «Лучшая обезьянка». Игра – кричалка, на дыхание. Игра на внимание «Прыгучая тропинка».     | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, музыкальные инструменты. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>наглядно-слуховые;<br>словесные;<br>пояснения;<br>наглядно-зрительные |  |  |
| 4 неделя | 28. «Переправа, переправа – берег левый, берег правый» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнения на расслабление мышц. | Игра «Кошки – мышки». Игра – кричалка на дыхание. Игра на внимание – «По порядку рассчитайсь!». | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, паралоновые дорожки.     | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-слуховые;<br>наглядно-зрительные;<br>тактильно-мышечные.   |  |  |

|                 |                       |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                                                             |                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |                                          |  |
|-----------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| Апрель 1 неделя | 29. «Весенняя капель» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнение на расслабление мышц. | Эстафета с предметами. Игра на дыхание «Согрей капельку» игра на внимание «Кубики и кольца» | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, атрибутика для эстафеты.                                | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-зрительные (показ иллюстраций)<br>; наглядно-слуховые (ритмичная музыкальная композиция | Изготовление нестандартного оборудования |  |
| 2 неделя        | 30. «Улыбки день»     | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнение на расслабление мышц. | Эстафета с предметами. Игра на дыхание «Произнеси».                                         | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, предметы для эстафет, изображения разнообразной мимики. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-слуховые;<br>наглядно-зрительные;<br>тактильно-мышечные.                                |                                          |  |

|          |                            |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                  |                                                                                                                                                                          |  |  |
|----------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3 неделя | 31. «Приключения Незнайки» | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнения на расслабление мышц. | Игра «Перепрыгни». Игра на дыхание «Воздушный шар», игра на внимание «Карлики и великаны».   | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, скакалки. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-зрительные (показ иллюстраций)<br>; наглядно-слуховые (ритмичная музыкальная композиция |  |  |
| 4 неделя | 32. «Свистулька»           | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Выполнение упражнений на растяжку мышц. Выполнение элементов художественной гимнастики. Выполнение упражнения на расслабление мышц. | Эстафета с предметами, игра на дыхание «Ду-ду-ду...», игра на внимание «Карлики и великаны». | Магнитофон, музыкальный носитель, карточки со словами, скакалки. | Методы:<br>- словесные;<br>- наглядные;<br>- практич-ие<br>Приемы:<br>- наглядно-слуховые;<br>наглядно-зрительные;<br>тактильно-мышечные.                                |  |  |

|              |                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                       |  |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Май 1 неделя | 33. «Пирамида» Итоговая интегрированная организованная образовательная | -физическое развитие;<br>-социально-коммуникативное развитие;<br>-познавательное развитие;<br>-речевое развитие<br>-художественно-эстетическое развитие; | Итоговое выступление перед родителями. Совместный спортивный праздник с родителями. | Разминка под музыку, показ некоторых элементов художественной гимнастики, показ готового комплекса под музыкальное сопровождение, игры с детьми и их родителями, вручение дипломов и призов. | Магнитофон музыкальный носитель, праздничная форма детей, ленты, мячи, кольца, обручи, кубики, тоннель, дипломы, сладкие призы. | Приемы:<br>- наглядно-зрительные (показ иллюстраций)<br>; наглядно-слуховые (ритмичная музыкальная композиция | Просмотр итогового выступления детей. |  |
|--------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|

#### IV. Дополнительный раздел (презентация Программы)

Рабочая программа МБДОУ д/с30 по разделу «Физическое развитие» обеспечивает разносторонне развитие детей в возрасте от 3 лет до 7 лет с учетом возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению развития детей – физическому.

Структура Программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО (Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155, зарегистрирован в Министерстве Юстиции 14.11.2013г, регистрационный номер 30384), включает три основных раздела:

#### Разделы Программы

Краткая презентация Программы (ориентировка на родителей и доступна для ознакомления): используемые примерные программы; характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей.

##### Целевой

1. Пояснительная записка: цели и задачи Программы; принципы и подходы к ее формированию; значимые для разработки Программы характеристики (в т.ч. характеристики особенности развития детей дошкольного возраста)
2. Планируемые результаты освоения Программы (конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам в обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений).

##### Содержательный

(общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие детей)

1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка.
2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. Должны быть представлены:
  - \* Особенности образовательной деятельности;
  - \* Способы и направления поддержки детской инициативы;
  - \* Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей;
  - \* Иные характеристики содержания Программы, наиболее существенные с точки зрения авторов Программы

##### Организационный

1. Описание материально технического обеспечения Программы;
2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания;
3. Распорядок и (или) режим дня, особенности традиционных событий, праздников и мероприятий;
4. Особенности организаций развивающей предметно-пространственной среды.

## Реализуемые примерные программы дошкольного образования

- «Федеральная образовательная программа дошкольного образования (общеобразовательная программа дошкольного образования во всех возрастных группах ДОО).

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ДО и направлена на создание условий для физического и психологического развития дошкольников, открывающей возможность позитивной социализации ребенка, его всестороннего, личностного, морально-нравственного и познавательного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе соответствующих дошкольному возрасту видов деятельности (игры, восприятия сказки, сюжета и др.), сотрудничества с взрослыми и сверстниками в зоне его ближайшего развития, на создание образовательной среды как зоны ближайшего развития ребенка.

Программа сформирована с учетом особенностей дошкольного образования как фундамента последующего обучения и определяет содержание и организацию образовательного процесса на уровне дошкольного образования. Программа обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста с учетом их психолого-возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа предназначена для удовлетворения индивидуального, социального, государственного заказа в области образования и направлена на удовлетворение потребностей:

- воспитанников и родителей – в развитии умственного, физического и духовного потенциала каждого воспитанника; его успешной социализации в обществе, сохранения и укрепления здоровья, готовности к продолжению образования на следующей ступени;
- общества и государства – в формировании человека и гражданина, способного к продуктивной, творческой деятельности в различных сферах жизни.

Программа является документом, регламентирующим содержание и педагогические условия обеспечения образовательного процесса, определяющим путь достижения федерального государственного образовательного стандарта.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы.

*Пояснительная записка раскрывает:*

### **1. Цели и задачи деятельности ДОО по реализации Программы.**

*Ведущие цели Программы* - построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников пед. процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

*Достижение целей обеспечивает решение следующих задач:*



**1. Работа с детьми:** построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;
- обновление содержания учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;
- воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;
- использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни, приемов интеграции разных видов деятельности.

**2. Работа с педагогами:** повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

- реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ДООУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;
- обеспечение использования в работе методической службы ДООУ эффективных форм организации;
- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

**3. Работа с родителями:** осуществление преемственности ДООУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни; систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

**4. Работа с социумом:** организация на базе ДООУ консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей: развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни; привлечение персонала дошкольной организации к участию в спортивных мероприятиях; определение новых направлений работы с социальными институтами детства; расширение спектра форм работы ДООУ по пропаганде здорового

образа жизни; для повышения престижа работы ДОО в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

**5. Предметно-развивающая среда:** организовывать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

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

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии, дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего обучения, целью которого является всестороннее физическое и психологическое развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Программа построена в соответствии со следующими принципами и подходами, определенными ФГОС ДО.

- Личностно – ориентированная модель воспитания, предполагающая наличие между взрослыми и детьми отношений сотрудничества и партнерства;
- Формирование духовных и общественных ценностей, а также способностей и компетенций;
- Научная обоснованность и практическая значимость;
- Принцип развивающего образования, обеспечивающий становление личности ребенка и ориентирующий педагога на его индивидуальные особенности, усиления внимания к средствам обучения, формированию у дошкольников способов решения познавательных и творческих задач;
- Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей процесса образования детей дошкольного возраста;
- Полнота, необходимость и достаточность содержания (разумный «минимум»);
- Соответствие культурно-историческим, деятельным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- Интеграция образовательных областей;
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса (доступность тем, мотивация);
- Решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей в образовательной и иных видах деятельности, в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Организация образовательного процесса на адекватных возрасту формах и видах деятельности (ведущий вид деятельности – игра);
- Взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

В Программе, на первый план, выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции

дошкольного воспитания» (авторы В.В.Давыдов, В.А.Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

- Программа построена на основе ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной Программы дошкольного образования и ее объему.
- Содержание обязательной части выстроено в соответствии с требованиями ФГОС ДО, и на основе Программы ФОП дошкольного образования
- В части, формируемой участниками образовательного процесса, учитывались приоритетные направления, региональный компонент.

### **3. Психолого-возрастные и индивидуальные особенности воспитанников**

Воспитанники МБДОУ – дети от 2 лет до 7 лет, не имеющие серьезных отклонений в развитии.

### **4. Описание образовательной деятельности**

Содержание образовательной работы по разделу «Физическое развитие» реализуется с учетом Программы ФОП дошкольного образования и на основе основной образовательной Программы ДОУ, также автором Программы используются определенные технологии и методическое обеспечение, необходимое для полноценного физического и психологического развития дошкольников: Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:

Младшая группа (3-4 года).

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 80с.

Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет/ О-64 – Волгоград: Учитель, 2015. – 135с.

Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет/ - М.: Айрис-пресс, 2006. – 208 с.

В Программе ФОП дошкольного образования представлено также описание форм, способов, средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Физическое развитие включает приобретение опыта в видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств: координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения,

крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В Программе также представлены:

- Характеристика жизнедеятельности детей в ДООУ, включая распорядок и режим дня, особенности работы в образовательной области «Физическое развитие»; особенности организации предметно-пространственной среды; способы и направления поддержки детской инициативы;
- Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников;
- Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, включает распорядок дня, а также особенности традиционных событий, праздников и мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Описание организации образовательного процесса и организационно-педагогических условий, содержание, примерное ежедневное время, необходимое на реализацию Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей; ООД организуется в соответствии с Проектом Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы». В Программе также содержится описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения.

Формируемая часть учитывает особенности организации образовательной деятельности в ДОО, материальное оснащение, а также образовательные потребности и интересы воспитанников, членов их семей и педагогов.

В программе представлена организация совместной образовательной деятельности по интересам «Ритмическая гимнастика».