

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
№239 «Детский сад комбинированного вида»

Принято решением педсовета  
МАДОУ № 239  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

«Утверждаю»:  
Заведующая МАДОУ № 239  
«Детский сад комбинированного вида»  
\_\_\_\_\_Коренькова М.В.  
Приказ № 55 от 30.08.2023г.

**Рабочая программа**  
инструктора по физической культуре

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ № 239 «Детский сад комбинированного вида»

Организация-разработчик: МАДОУ № 239 «Детский сад комбинированного вида»

Разработчик:

Аверина Елена Алексеевна, инструктор по ФИЗО

Нахаев Илья Александрович, инструктор по ФИЗО

Программа рассмотрена на педагогическом совете и рекомендована к использованию в практике.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы	5
1.1.2.	Принципы реализации рабочей программы	6
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	7
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей Программы	12
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	14
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1.	Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»	15
2.2.	Вариативные формы, методы и средства реализации Программы.	45
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	48
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	52
2.5.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	54
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.	56
2.7.	Рабочая программа воспитания.	56
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	56
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации программы.	56
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	58
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	60
3.4.	Кадровые условия реализации Программы	63
3.5.	Организация образовательного процесса	67
3.6.	Календарный план воспитательной работы	68

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее – Программа) раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в МАДОУ №239 «Детский сад комбинированного вида» (далее - ДОУ).

Рабочая программа разрабатывается педагогами МАДОУ № 239 самостоятельно на основании настоящего Положения в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция)

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/?ysclid=lp9ncysubn249383007](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lp9ncysubn249383007);

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155 с изменениями и дополнениями от 8 ноября 2022 г [https://sh-trubichinskaya-r49.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\\_files/30/50/FGOS\\_doshkol\\_nogo\\_obrazovaniya.pdf](https://sh-trubichinskaya-r49.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/50/FGOS_doshkol_nogo_obrazovaniya.pdf);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405942493/>;

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"<https://base.garant.ru/74891586/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&prevDoc=602107773&backlink=1&&nd=102955243>;

- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" <https://docs.cntd.ru/document/573500115>;

- Методические рекомендации 2.4.0259-21 «Гигиена детей и подростков» <https://rulaws.ru/acts/MR-2.4.0259-21.-2.4.-Gigiena-detey-i-podrostkov.-Metodicheskie-rekomendatsii-po-obespecheniyu-sanitarno/>;

- Письмо Минпросвещения России от 13.02.2023 N ТВ-413/03 "О направлении рекомендаций" (вместе с "Рекомендациями по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования содержание") <https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-13022023-n-tv-41303-o-napravlenii/>;

- Рекомендаций Министерства Просвещения РФ по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов

в целях реализации образовательных программ дошкольного образования <https://docs.edu.gov.ru/document/f4f7837770384bfa1faa1827ec8d72d4>;

- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения №239 «Детский сад комбинированного вида» [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://239detsad.ru/Dokument/Vnevremeni/ustav\\_madou\\_239-2014\\_god.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://239detsad.ru/Dokument/Vnevremeni/ustav_madou_239-2014_god.pdf).

### 1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

**Цель программы:** является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций, предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно - гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

#### Интеграция задач с другими образовательными областями

- ***Социально-коммуникативное развитие***
- 1. Охрана безопасности и жизнедеятельности решается посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем.
- 2. Взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, создание на занятиях

физической культурой педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, оценивании результатов игр и соревнований.

- ***Познавательное развитие***

- 1. Активизация мышления детей происходит через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием.

- 2. Совершенствование умения ориентироваться в пространстве.

- 3. Формирование у ребенка основные гигиенические навыки, представления о здоровом образе жизни.

- ***Речевое развитие***

- 1. Развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой активности детей.

- 2. Разнообразная двигательная активность снимает утомление, активизирует память мышления.

- ***Художественно-эстетическое развитие***

- 1. В процессе выполнения физических упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

- 2. В подвижных играх имитационно-подражательного характера развиваются у детей физические качества и двигательные способности, образное и творческое мышление, внимание и память, фантазию и другое.

### **1.1.2. Принципы реализации рабочей программы**

Рабочая программа реализуется на следующих основных принципах:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение музыкальной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в музыкальном воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;

- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в различных видах музыкальной деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в процессе музыкальной деятельности;
- возрастная адекватность музыкального образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### 1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Характеристика воспитанников: возрастные особенности.

Социальная ситуация развития	Ведущая деятельность ребенка
<b>2-3 года</b>	
<p>Ситуация совместной деятельности ребенка с взрослым на правах сотрудничества раскрывается в отношениях: ребенок – предмет-взрослый</p>	<p>В этом возрасте малыш всецело поглощен предметом. Погруженный в предметное действие, он не осознает факт, что за предметом всегда стоит взрослый. Ребенок еще не может самостоятельно открыть функции предметов, потому что их физические свойства прямо не указывают на то, как их надо использовать. Таким образом, социальная ситуация развития содержит в себе противоречие. Способы употребления предметов принадлежат взрослому, только он может показать их малышу. Ребенок же выполняет индивидуальное действие, но осуществляться оно должно в соответствии с образцом, который дает взрослый, иначе невозможно достичь правильного результата. Поэтому ведущей деятельностью ребенка данного возраста становится предметная, а средством ее осуществления</p>

	<p>выступает ситуативно-деловое общение. Предметная деятельность направлена на то, чтобы ребенок овладел назначением предметов, научился действовать с ними. В предметной деятельности у ребенка формируется активная речь, складываются предпосылки для возникновения игровой и продуктивной деятельности, возникают элементы наглядных форм мышления и знаково-символической функции</p>
<p><b>3-7 лет</b></p>	
<p>На этапе дошкольного возраста социальная ситуация развития характеризуется тем, что ребенок открывает для себя мир человеческих отношений. Главная потребность ребенка состоит в том, чтобы войти в мир взрослых, быть как они и действовать вместе с ними. Но реально выполнять функции старших ребенок не может. Поэтому складывается противоречие между его потребностью быть как взрослый и ограниченными реальными возможностями. Данная потребность удовлетворяется в новых</p>	<p>Это период наиболее интенсивного освоения смыслов и целей человеческой деятельности, период интенсивной ориентации в них. Главным новообразованием становится новая внутренняя позиция, новый уровень осознания своего места в системе общественных отношений. Если в конце раннего детства ребенок говорит: «Я большой», то к 7 годам он начинает считать себя маленьким. Такое понимание основано на осознании своих возможностей и способностей. Ребенок понимает, что для того, чтобы включиться в мир взрослых, необходимо долго учиться. Конец дошкольного детства знаменует собой стремление занять более взрослую позицию, то есть пойти в школу, выполнять более высоко оцениваемую обществом и более значимую для него деятельность - учебную. В дошкольном детстве значительные изменения происходят во всех сферах психического развития ребенка. Как ни в каком другом возрасте, ребенок осваивает широкий круг деятельности: игровую, трудовую, продуктивную, бытовую, общение; формируется как техническая, так и мотивационно-целевая сторона разных видов деятельности. Главным итогом развития всех видов деятельности являются, с одной стороны, овладение моделированием как центральной умственной способностью, с другой стороны, формирование произвольного поведения. Дошкольник учится ставить более отдаленные цели, опосредованные представлением, и</p>



<p>видах деятельности, которые осваивает дошкольник.</p>	<p>стремиться к их достижению. В познавательной сфере главным достижением является освоение средств и способов познавательной деятельности. Между познавательными процессами устанавливаются тесные взаимосвязи, они всё более и более интеллектуализируются, осознаются, приобретают произвольный, характер. Складывается первый схематический абрис детского мировоззрения на основе дифференциации природных и общественных явлений, живой и неживой природы, растительного и животного мира. В сфере развития личности возникают первые этические инстанции, складывается соподчинение мотивов, формируется дифференцированная самооценка и личностное сознание.</p>
--	--

#### Характеристика детей с нарушением речи

<b>Диагноз</b>	<b>Особенности</b>
<p>Дизартрия — нарушение звукопроизносительной и мелодико-интонационной стороны речи, обусловленное недостаточностью иннервации мышц речевого</p>	<p>Дизартрия связана с органическим поражением нервной системы, в результате чего нарушается двигательная сторона речи. Причиной дизартрии в детском возрасте является поражение нервной системы. У таких детей отмечаются отставание в моторном развитии, в формировании двигательных навыков. Двигательные нарушения могут быть выражены в разной степени: от паралича рук и ног до незначительных отклонений в движении органов артикуляции. При дизартрии наблюдаются расстройства звукопроизношения, голосообразования, темпо-ритма речи и интонации. Как правило, при дизартрии речь детей развивается с задержкой. У таких детей чаще страдает произношение сложных по артикуляции звуков (с-с', з-з', ц, ш, щ, ж, ч, р-р', л-л'). В целом произношение звуков нечеткое, смазанное («каша во рту»). Голос таких детей может быть слабым, хриловатым, назализованным. Темп речи может</p>

	<p>быть как ускоренным, так и замедленным. Фонематическое восприятие таких детей, как правило, недостаточно сформировано. Звуковой анализ и синтез осуществляют с трудом. Лексико-грамматическая сторона речи обычно не страдает грубо, в то же время практически у всех детей с дизартрией отмечаются бедность словаря, недостаточное владение грамматическими конструкциями. Процесс овладения письмом и чтением таких детей затруднен.</p>
<p>Общее недоразвитие речи (ОНР) характеризуется нарушением формирования у детей всех компонентов речевой системы: фонетической, фонематической и лексико-грамматической.</p>	<p>У детей с ОНР наблюдается патологический ход речевого развития. Основными признаками ОНР в дошкольном возрасте являются позднее начало развития речи, замедленный темп речевого развития, ограниченный, не соответствующий возрасту словарный запас, нарушение формирования грамматического строя речи, нарушение звукопроизношения и фонематического восприятия. При этом у детей отмечается сохранность слуха и удовлетворительное понимание доступной для определенного возраста обращенной речи. У детей с ОНР речь может находиться на разном уровне развития. Выделяют три уровня речевого развития при ОНР. Каждый из уровней может быть диагностирован у детей любого возраста. Первый уровень- самый низкий. Дети не владеют общеупотребительными средствами общения. В своей речи дети используют лепетные слова и звукоподражания («бо-бо», «ав-ав»), а также небольшое число существительных и глаголов, которые существенно искажены в звуковом отношении. Одним и тем же лепетным словом или звукосочетанием ребенок может обозначать несколько разных понятий. Высказывания детей могут сопровождаться активными жестами и мимикой. В речи преобладают предложения из одного-двух слов. Грамматические связи в этих предложениях отсутствуют. Понимание речи детьми в определенной мере ограничено. Звуковая сторона речи резко нарушена. Количество</p>

дефектных звуков превосходит число правильно произносимых. Фонематическое восприятие нарушено грубо, дети могут путать сходные по звучанию, но разные по значению слова. До трех лет эти дети практически являются без речевыми. Спонтанное развитие полноценной речи у них невозможно. Преодоление речевого недоразвития требует систематической работы с логопедом. Второй уровень-у детей имеются зачатки общеупотребительной речи. Понимание обиходной речи достаточно развито, активный словарь резко ограничен. Дети пользуются простыми предложениями из двух-трех слов с начатками грамматического конструирования. Звукопроизношение значительно нарушено. Нарушена слоговая структура слова. Как правило, дети сокращают количество звуков и слогов, отмечают их перестановки. Также отмечается нарушение фонематического восприятия. Компенсация речевого дефекта ограничена. Третий уровень-дети пользуются развернутой фразовой речью, не затрудняются в назывании предметов, действий, признаков предметов, хорошо знакомых им в обыденной жизни. Они могут составить короткий рассказ по картинке. В то же время у них имеются недостатки всех сторон речевой системы как лексико-грамматической, так и фонетико-фонематической. Для их речи характерно неточное употребление слов. В свободных высказываниях дети мало используют прилагательных и наречий, не употребляют обобщающие слова и слова с переносным значением, с трудом образуют новые слова с помощью приставок и суффиксов, ошибочно используют союзы и предлоги, допускают ошибки в согласовании существительного с прилагательным в роде, числе и падеже. Дети с третьим уровнем речевого развития испытывают определенные трудности в обучении. Эти трудности связаны главным образом с недостаточностью

	<p>словаря, ошибками грамматического конструирования связанных высказываний, недостаточной сформированностью фонематического восприятия, нарушением звукопроизношения. Монологическая речь развивается у таких детей плохо. В основном они используют диалогическую форму общения. В целом готовность к школьному обучению у таких детей низкая. Нерезко выраженное ОНР (НВОНР). У части этих детей недоразвитие речи может быть выражено нерезко. Оно характеризуется тем, что нарушения всех уровней языковой системы проявляются в незначительной степени. Звукопроизношение может быть ненарушенным, но «смазанным» либо страдать в отношении двух—пяти звуков. Фонематическое восприятие недостаточно точно. Фонематический синтез и анализ отстают в развитии от нормы. В устных высказываниях такие дети допускают смешения слов по акустическому сходству и по смыслу.</p>
--	--

## 1.2 Планируемые результаты освоения рабочей Программы

Планируемые результаты освоения программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

<b>Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам)</b>	
<p><b>- К трем годам:</b></p> <p>✓ у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры.</p>	
<b>Планируемые результаты в дошкольном возрасте</b>	
<b>К четырем годам</b>	<b>К пяти годам</b>
<p>✓ ребенок демонстрирует</p>	<p>ребенок проявляет интерес к разнообразным</p>

<p>положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;</p> <p>✓ ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;</p> <p>✓ ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.</p>	<p>физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;</p> <p>✓ ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p>
<b>К шести годам</b>	
<p>ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;</p> <p>✓ ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;</p> <p>✓ ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</p> <p>✓ ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в</p>	

процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

✓ ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

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

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

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов представлена в ОП ДО МАДОУ № 239, п. 2.3 стр. 18

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»

Программа определяет содержательные линии физического воспитания, реализуемые в детском саду по ОО «Физическое развитие».

Сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до семи лет.

#### **От 2 лет до 3 лет.**

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

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

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

Педагог:

- формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

- 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). Основные

движения:

1) Бросание, катание, ловля:

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

2) 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;

3) Ходьба:

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

4) Бег:

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

5) 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;

б) Упражнения в равновесии:

- ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);
- по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;
- по гимнастической скамейке;
- перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см);
- ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;
- кружение на месте.

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

• Общеразвивающие упражнения:

1) 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;

2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя;
- одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

3) Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

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

- **Подвижные игры педагог:**

- развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.

- создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

- **Формирование основ здорового образа жизни педагог:**

- формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены);

- поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

### **От 3 лет до 4 лет.**

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

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

- ✓ развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- ✓ формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- ✓ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- ✓ закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

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

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение

слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

Основные движения:

1) 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.

2) Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);

- по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);

- ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;

- подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

3) Ходьба:

- ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "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.

4) Бег:

- бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа;

- по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии;

- со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой;

- убежание от ловящего, ловля убегающего;

- бег в течение 50 - 60 сек;

- быстрый бег 10 - 15 м;

- медленный бег 120 - 150 м;

5) 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).

б) Упражнения в равновесии:

- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;

- по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;

- по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;

- с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);

- на носках, с остановкой.

• Общеразвивающие упражнения:

1) Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:

- поднимание 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;

2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

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

3) Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

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

4) Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;

- поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

• Строевые упражнения педагог:

- предлагает детям 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.

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

• Подвижные игры педагог:

- поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.

- воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в

заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

• 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.

1) Катание на санках:

- по прямой;
- перевоза игрушки или друг друга;
- самостоятельно с невысокой горки.

2) Ходьба на лыжах:

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

3) Катание на трехколесном велосипеде:

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

4) Плавание:

- погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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

б) Активный отдых.

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

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

## **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, а также при проведении подвижных и спортивных игр;
  - помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре;
  - показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию;
  - поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.
  - способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни;
  - формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.
- Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая

гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

1) Бросание, катание, ловля, метание:

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

- прокатывание обруча 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.

2) 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.

3) 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).

4) 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 2x5 м;
- перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;
- бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

5) 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.

б) Упражнения в равновесии:

- ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);
- ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;
- пробегание по наклонной доске вверх и вниз;
- ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;

- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

• Общеразвивающие упражнения:

1) 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 разжимание кистей рук, вращение кистями;

- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

2) 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.

3) Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад;

- выставление ноги на пятку (носок);

- приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;

- поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

4) 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.

#### 5) 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 целеустремленности, 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.

#### 1) Катание на санках:

- подъем с санками на гору;

- скатывание с горки;

- торможение при спуске;

- катание на санках друг друга.

#### 2) Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой;

- по кругу с поворотами;

- с разной скоростью.

#### 3) Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом;
- повороты на месте;
- подъем на гору "ступаящим шагом" и "полуелочкой".

#### 4) 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

очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое);

- способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

- Активный отдых.

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

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

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

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

#### **От 5 лет до 6 лет.**

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

✓ обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

✓ развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

✓ воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

✓ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

✓ укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

✓ расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

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

### **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.
  - уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни;
  - начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
  - организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.
- Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

1) Бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
- прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча;
- передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз;

- ведение мяча 5 - 6 м;
- метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;
- метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;
- перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.

2) Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями.

- переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;
- ползание на животе;
- ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;
- ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой;
- лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

3) Ходьба:

- ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;

- ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.

4) 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 2 x 10 м, 3 x 10 м;
- пробегание на скорость 20 м;
- бег под вращающейся скакалкой;

5) Прыжки:

- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь;
- на одной ноге;
- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;

- перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;
- спрыгивание с высоты в обозначенное место;
- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;
- подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;
- на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;
- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;
- прыжки в длину с места;
- в высоту с разбега;
- в длину с разбега.

б) 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.

7) 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;

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

• **Общеразвивающие упражнения:**

1) 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); сжимание и разжимание кистей.

2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;

- наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево;

- поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине.

3) Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- приседание, обхватывая колени руками;

- махи ногами;

- поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;

- захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

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

• **Ритмическая гимнастика:**

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



из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения:

- ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);

- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

• Строевые упражнения:

- 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;

- 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.

1) Городки:

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

2) 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.

3) Бадминтон:

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

4) 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.

1) Катание на санках:

- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

2) 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.

3) Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

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

4) Плавание:

- с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа 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, прогулки на свежем воздухе);

- формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья;

- уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок;

- продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

• Активный отдых.

1) 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 проводятся 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

- Туристские прогулки и экскурсии организуют для детей непродолжительные пешие

прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **От 6 лет до 7 лет.**

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

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

#### **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;

- 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;

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

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

Основные движения:

1) 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).

2) Ползание, лазанье:

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

3) Ходьба:

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

4) Бег:

- бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);
- высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук;
- с захлестыванием голени назад;
- выбрасывая прямые ноги вперед;
- бег 10 м с наименьшим числом шагов;
- медленный бег до 2 - 3 минут;
- быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами;
- челночный бег 3x10 м;
- бег наперегонки;
- бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.

5) Прыжки:

- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом;
- смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
- подпрыгивания вверх из глубокого приседа;

- прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

- прыжки с короткой скакалкой на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;

- прыжки с короткой скакалкой с ноги на ногу;

- бег со скакалкой;

- прыжки через обруч, вращая его как скакалку;

- прыжки через длинную скакалку пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;

- прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

б) Упражнения в равновесии:

- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч;

- стойка на носках;

- стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;

- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;

- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;

- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;

- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком;

- ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;

- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

• Общеразвивающие упражнения:

1) 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; сжимание пальцев в кулак и разжимание;

- махи и рывки руками;

- круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики.

2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя;

- поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

3) Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;

- выпады вперед и в сторону;

- приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);

- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;

- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог:

- проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

- предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).

- поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

• Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад 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 по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр- эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

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

- побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

- поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.

- продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

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

1) 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.

2) Городки:

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

3) Элементы баскетбола:

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

4) Элементы футбола:

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

5) 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.

6) Бадминтон:

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

7) Элементы настольного тенниса:

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

• Спортивные упражнения

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

1) Катание на санках:

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

2) Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;

- попеременным двухшажным ходом (с палками);
- повороты переступанием в движении;
- поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

3) 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.

4) Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой;
- по кругу;
- змейкой;
- объезжая препятствие;
- на скорость.

5) Плавание:

- погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз);

- проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без;
- произвольным стилем (от 10 - 15 м);
- упражнения комплексов гидроаэробики 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 другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов;

- дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании 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.

- 1) Дни здоровья.

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

- 2) Туристские прогулки и экскурсии.

Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог:

- формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности;
- обучает как правильно по погоде одеваться для прогулки,
- формирует знания о содержимом походной аптечки;
- учит укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи,

игрушки, регулировать лямки);

- формирует умения преодолевать несложные препятствия на пути,
- предлагает 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 возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- ✓ становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- ✓ воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,
- ✓ коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- ✓ приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- ✓ формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## 2.2. Вариативные формы, методы и средства реализации Программы.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы инструктор по физической культуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

<b>В раннем возрасте (1 года-7 лет):</b>	<b>В дошкольном возрасте (3 года- 7 лет):</b>
двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры);	двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы

	спортивных игр и другие);
--	---------------------------

### **Формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей**

Все формы, способы, методы и средства реализации Программы осуществляются с учетом базовых принципов Стандарта, и обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Развитие ребенка в образовательном пространстве детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности.

Форма получения образования в МАДОУ очная.

При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:

#### Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

#### Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОУ созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры; - гимнастика пробуждения;
- самостоятельные занятия детей;
- хореографические занятия.

#### Физкультурные занятия

✓ Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе ;

- ✓ Круговая тренировка
- ✓ Занятия по виду спорта
- ✓ Аэробика (ритмическая гимнастика)

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня: Утренняя гимнастика, Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, Физкультминутки, Динамические паузы, Физические упражнения после сна, Упражнения на релаксацию

#### Активный отдых

- ✓ Физкультурный досуг
- ✓ Физкультурные праздники
- ✓ Дни здоровья
- ✓ Каникулы

#### Коррекционная работа

- ✓ Занятия коррекции по нарушению осанки
- ✓ Профилактика плоскостопия
- ✓ Дыхательная гимнастика
- ✓ Самомассаж
- ✓ Минутки смеха, психогимнастика
- ✓ Релаксационные упражнения

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с использованием спортивного оборудования), на тренажерах в физкультурном зале.

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

Образовательная деятельность в ДОО включает:

✓ образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;

✓ образовательную деятельность;

✓ самостоятельную деятельность детей;

✓ взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

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

1) совместная деятельность педагога с ребёнком, где, взаимодействуя с ребёнком, он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому;

2) совместная деятельность ребёнка с педагогом, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнеры;

3) совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

4) совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;

5) самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и другое).

При организации различных видов деятельности, учитывается опыт ребёнка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает

детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила



взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Все виды деятельности взаимосвязаны между собой, часть из них органично включается в другие виды деятельности (например, коммуникативная, познавательная-исследовательская). Это обеспечивает возможность их интеграции в процессе образовательной деятельности.

**Игра** занимает центральное место в жизни ребёнка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребёнка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и другое.

Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциогенную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и другие, является формой организации жизни и деятельности детей, средством разностороннего развития личности; методом или приемом обучения; средством саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции.

Учитывая потенциал игры для разностороннего развития ребёнка и становления его личности, педагоги максимально используют все варианты её применения в ДОО.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребёнка. Основная задача педагога в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни ДОО, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение.

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

- ✓ игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);
- ✓ беседы с детьми по их интересам, развивающее общение педагога с детьми (в том числе в форме утреннего и вечернего круга), рассматривание картин, иллюстраций;
- ✓ практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и другие);
- ✓ наблюдения за объектами и явлениями природы, трудом взрослых;
- ✓ трудовые поручения и дежурства (сервировка стола к приему пищи, уход за комнатными растениями и другое);
- ✓ индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных

образовательных областей;

- ✓ продуктивную деятельность детей по интересам детей (рисование, конструирование, лепка и другое);
- ✓ оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).

Согласно требованиям СанПиН 1.2.3685-21 в режиме дня предусмотрено время для проведения **занятий**.

Занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогам самостоятельно. Занятие является формой организации обучения, наряду с экскурсиями, дидактическими играми, играми-путешествиями и другими. Оно может проводиться в виде образовательных ситуаций, тематических событий, проектной деятельности, проблемно-обучающих ситуаций, интегрирующих содержание образовательных областей, творческих и исследовательских проектов и так далее. В рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учётом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, включая детей дошкольного возраста в процесс сотворчества, содействия, сопереживания.

Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21, Учебным планом и календарным графиком ДОО.

Содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно. Образовательная деятельность, осуществляемая **во время прогулки**, включает:

- ✓ подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- ✓ проведение спортивных праздников (при необходимости).

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

- ✓ проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников (кукольный, настольный, теневой театры, игры-драматизации; концерты; спортивные, музыкальные и литературные досуги и другое);
- ✓ игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);
- ✓ индивидуальную работу по всем видам деятельности и образовательным областям;

- ✓ работу с родителями (законными представителями).

Для организации **самостоятельной деятельности детей** в группе создаются различные центры двигательной активности. Педагог может направлять и поддерживать свободную самостоятельную деятельность детей (создавать проблемно-игровые ситуации, ситуации общения, поддерживать познавательные интересы детей, изменять предметно-развивающую среду и другое).

Во вторую половину дня педагог может организовывать **культурные практики**.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив:

- ✓ в игровой практике ребёнок проявляет себя как творческий субъект (творческая инициатива);
- ✓ коммуникативной практике - как партнер по взаимодействию и собеседник (коммуникативная инициатива);

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребенок приходит в ДОО и вторая половина дня.

### **Самостоятельная инициативная деятельность**

Любая деятельность ребенка в ДОО протекает в форме *самостоятельной инициативной деятельности*:

- ✓ самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;
- ✓ свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры;
- ✓ игры - импровизации и музыкальные игры;
- ✓ речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;
- ✓ логические игры, развивающие игры математического содержания;
- ✓ самостоятельная деятельность в книжном уголке;

- ✓ самостоятельная изобразительная деятельность, конструирование;  
самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений

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

Для поддержки детской инициативы педагог учитывает следующие условия:

- ✓ уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;
- ✓ организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;
- ✓ расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества,
- ✓ сообразительности, поиска новых подходов;
- ✓ поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;
- ✓ создавать условия для развития произвольности в
- ✓ деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;
- ✓ поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;
- ✓ внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- ✓ поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных

действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физической культуре использует ряд способов и приемов:

1) Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

2) У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребенком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Важно уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

5) Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и

необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

б) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

## **2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Цель - Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

### *Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников*

- ✓ Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
- ✓ Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
- ✓ Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения.

Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в МБДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Наша задача - помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими

развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач - совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В МБДОУ разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых.

В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, проекты, направленные на приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях:

- подвижные игры,
- утреннюю гимнастику
- игровые упражнения,
- комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).

Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

С целью оказания помощи родителям в ДОО организована работа консультационного пункта.

#### Задачи консультационного пункта:

- оказание всесторонней помощи родителям по различным вопросам воспитания, обучения и развития ребенка;
- содействие в социализации детей дошкольного возраста, не посещающих дошкольные образовательные учреждения;
- проведение комплексной профилактики различных отклонений в физическом, психическом и социальном развитии детей;
- обеспечение взаимодействия между государственным дошкольным образовательным учреждением и другими организациями социальной и медицинской поддержки детей и родителей.

#### Направления деятельности специалистов консультативного пункта *Инструктор по физической культуре*

Консультирует родителей (законных представителей) по вопросам физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста.

Даёт рекомендации по воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей и навыков самообслуживания.

## **2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.**

Направления и задачи коррекционно-развивающей работы в ОП ДО МАДОУ № 239, п. 3.6 стр. 135

## **2.7. Рабочая программа воспитания.**

Рабочая программа воспитания представлена в ОП ДО МАДОУ № 239, п. 3.7 стр. 141

## **III. Организационный раздел рабочей программы**

### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы.**

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

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

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям



детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

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

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

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

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

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

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

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

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

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

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

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

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

17) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

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

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда по физической культуре воспитанников является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

№ №	Качество среды	Обеспечение в ДОО соответствия развивающей предметно-пространственной физкультурной среды
1.	<b>Содержательно-насыщенная</b>	В спортивном зале имеется необходимое развивающее оборудование и инвентарь; Все это обеспечивает: - игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий и возрастных групп детей; - двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; - эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; - возможность самовыражения детей. Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.
2.	<b>Трансформируемость</b>	Предполагается возможность изменений предметно-

		пространственной среды спортивного зала и групп в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
3.	<b>Полифункциональность</b>	<p>Планированием образовательной деятельности по физической культуре детей предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды спортивного зала, например, детской мебели (по прямому назначению и для игры), мягких игровых модулей, мягкие маты.</li> <li>- наличие в спортивном или группе полифункциональных предметов, пригодных для использования в разных видах детской физической активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в спортивных играх).</li> </ul>
4.	<b>Вариативность</b>	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие в спортивном зале и группах различных пространств (для физических игр, самостоятельной физической деятельности и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;</li> <li>- периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную и познавательную активность детей.</li> </ul>
5.	<b>Доступность</b>	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников;</li> <li>- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;</li> <li>- исправность и сохранность материалов и оборудования.</li> </ul>
6.	<b>Безопасность</b>	Предусмотрено:

		- соответствие всех элементов развивающей предметно-пространственной физической среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования
--	--	---

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

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

#### **Перечень оборудования, средств обучения и воспитания**

##### **Спортивная площадка:**

- Гимнастические металлические конструкции  
(многофункциональное оборудование) для лазания, метания;
- яма для прыжков в длину;
  - беговая дорожка с разметкой;
  - баскетбольные щиты;
  - футбольные ворота;
  - волейбольная площадка;
  - лавки деревянные (3шт)
  - стойки для волейбольной сетки (2шт)

##### **Физкультурный зал:**

- Комплект спорт./2 каната (1 шт);
- гимнастическая стенка;
- гимнастические кольца;
- гимнастические палки (30 шт.);
- маты 4 шт.;
- Диск «Здоровье (2 шт.)
- Набор для бокса (1 шт.)

- детские тренажерные устройства для развития различных групп мышц (10 шт.);
- детский балансир (1 шт.);
- ворота для подлезания (2 набора по 4 шт.);
- гимнастические ролики (10 шт.);
- детские гантели (10 шт.);
- ходунки (2 шт.);
- «змейка – шагайка» (1 шт.);
- кегли;
- парашют (1 шт.);
- обручи (12 шт.);
- резиновые массажные коврики (10 шт.);
- роликовая дорожка;
- мячи разных размеров и назначений (80 шт.);
- скакалки (12 шт.);
- фитболы (8шт.);
- набор мягких модулей;

тренажер для формирования правильной осанки с обратной биологической связью;

- нестандартное спортивное оборудование, (автор М.А. Правдов);
- волейбольная сетка;
- специальная разметка «Азбука»;
- «звездное небо»;
- гимнастические скамейки (3 шт.);
- настенные зеркала (3 шт.);
- стенка для спортивного оборудования (1 шт.);
- фортепьяно;
- магнитофон, музыкальный центр;
- интерактивная доска;
- проектор;
- ноутбук.

### **Спортивная веранда:**

- тренажеры для метания;
- 2-е гимнастические приставные скамейки для осанки;
- горизонтальный рукоход;
- подвесные мячи;
- шары для счета;

- тренажер для тренировки зрительного анализатора;
- 2 перекладины;
- эспандер;
- сухой бассейн;
- обручи;
- скакалки;
- настенные зеркала;
- велосипеды (3 шт.);
- самокаты (3 шт.);
- лыжи (10 пар).

**Техническое обеспечение:** музыкальный центр

### **Дополнительное оборудование физкультурного зала**

В физкультурном зале для занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья (тяжёлым нарушением речи) помимо перечисленного оборудования используется дополнительный инвентарь и пособия. Он применяется не только для фронтальной, но и для подгрупповой, индивидуальной работы, а также для самостоятельной двигательной деятельности воспитанников в физкультурном зале под контролем педагога.

### **Примерный перечень дополнительного инвентаря:**

- валеологические и экологические игры («Можно и нельзя», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» и т.п.);
- грецкие орехи, шишки, камушки, резиновые кольца;
- диски с записью голосов живой и неживой природы (звуки моря, леса, пения птиц, вьюги, транспорта, насекомых, «волшебные звуки»: космоса, новогодние и т.п.);
- звучащие игрушки (колокольчики, бубны, мячи и др.);
- игровые комплекты («Физкультура в играх», «Олимпийское движение» и др.);
- игрушки-бросалки (ловушки с шариком на шнурке, игрушки-каталки на верёвке, привязанной к палочке, «моталки» (ленточки на палочке));
- игрушки и тренажёры для воспитания правильного физиологического дыхания (мыльные пузыри, воздушные шары, пушинки, фантики и др.);
- картинки с летними и зимними видами спорта;
- карточки с буквами, цифрами, геометрическими фигурами; - маски, атрибуты для игр, соответствующих лексическим темам;
- массажные коврики и дорожки;
- наборы мелких деревянных и пластиковых игрушек (дикие и

домашние животные, овощи, фрукты, транспорт дикие и домашние птицы);

- предметы и сюжетные картинки по изучаемым лексическим темам, с изображением зимних и летних видов спорта;
- таблицы, схемы, чертежи, пооперационные схемы для выполнения общеразвивающих упражнений, основных движений, эстафет, игр, заданий педагога.

### **3.4. Кадровые условия реализации Программы**

Реализация данной Программы обеспечивается инструктором по физической культуре совместно с воспитателями и специалистами МАДОУ, административно-хозяйственными работниками образовательной организации, а также медицинскими и иными работниками, выполняющими вспомогательные функции.

Наименование должностей инструктора по физической культуре, воспитателей и специалистов соответствует номенклатуре должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, утверждённой постановлением Правительства Российской Федерации от 21 февраля 2022 г. № 225 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 9, ст. 1341).

Непрерывное сопровождение Программы осуществляется педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени её реализации в МАДОУ.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами МАДОУ**

Деятельность инструктора по физической культуре направлена на физическое развитие у дошкольников и предусматривает:

- проведение (в том числе совместно с другими специалистами) индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей и индивидуальных особенностей;
- подготовку и проведение общих праздников, досугов и развлечений;
- оказание консультационной поддержки родителям по вопросам физического развития ребенка в семье;
- ведение необходимой документации.

Особенностями организации работы инструктора по физической культуре с

воспитателями и специалистами ДООУ являются:

- планирование (совместно с другими специалистами) и организация образовательной деятельности индивидуальной работы и со всеми воспитанниками группы;
- соблюдение преемственности в работе с другими специалистами по выполнению индивидуального образовательного маршрута ребенка;
- обеспечение индивидуального подхода к каждому воспитаннику с учетом рекомендаций специалистов.

### Планирование мероприятий

№	Срок	Содержание
<b>Работа с родителями</b>		
1	Сентябрь	Общие групповые собрания Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивной программы физкультурных досугов
2	Октябрь	Ознакомление родителей с результатами диагностики Отчет о результатах диагностики на начало учебного года Индивидуальные собеседования
3	Ноябрь	Консультации по вопросам оздоровления, физического развития и воспитания Спортивное развлечение, посвященное Дню Матери, «Самая спортивная мама» Фото-видео отчет
4	Декабрь	Консультация «Плоскостопие и его профилактика»
5	Январь	Спартакиада «Папа, мама, я – спортивная семья!» Фото-видео отчет
6	Февраль	Спортивное развлечение «А ну-ка, папы!» Фото-видео отчет
7	Март	Практикум для родителей «О пользе закаливания» Консультация Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
8	Апрель	«Профилактика нарушения осанки у детей» Оформление информационного стенда
9	Май	Ознакомление родителей с результатами диагностики Инструктор по физической культуре, воспитатели групп



<b>Работа с воспитателями</b>		
1	Октябрь	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре»
		Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.
		Совместное проведение диагностики. Все группы
2	Ноябрь	Консультация «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня» или «Учет гендерных особенностей детей при организации игр и физических упражнений»
3	Декабрь	«Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?» Младший и средний возраст
		«Профилактика плоскостопия» Старший и подготовительный возраст
4	Март	Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики. Все группы
5	Апрель	«Профилактика нарушения осанки» Все группы
		«Физическая готовность детей к школе» Подготовительные группы
6	Май	«Организация двигательной активности детей в летний период» Совместное проведение диагностики. Все группы
<b>Работа с медицинским персоналом</b>		
1	Сентябрь	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей. Заполнение листов здоровья.
2	Ноябрь	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении.
3	Февраль	Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре

		Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).
4	Апрель	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
		Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.
5	Май	Подведение итогов диагностики на конец учебного года.
		Рекомендации по охране здоровья в летний период. Памятка для родителей.
<b>Работа с педагогами ДОУ</b>		
1	В течение года	Участие в массовых районных, городских соревнованиях: «Кросс наций», «Лыжня России», сдача норм ГТО

### Перечень используемых программ и технологий.

Для реализации рабочей программы используются следующие пособия

<b>Физическое развитие</b>		
1	ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет)	Борисова М. М.
2	ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет	Пензулаева Л. И.
3	ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет)	Степаненкова Э. Я.
4	ФГОС Физическая культура в детском саду. (3-4 года)	Пензулаева Л. И.
5	ФГОС Физическая культура в детском саду. (4-5 лет). Средняя группа	Пензулаева Л. И.
6	ФГОС Физическая культура в детском саду. (5-6 лет). Старшая группа	Пензулаева Л. И.
7	ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). Подготовительная к школе группа	Пензулаева Л. И.

8	«300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет».	В.Л. Страковская
---	---	------------------

### 3.5. Организация образовательного процесса

Занятия по физическому развитию для детей от 3 до 7 лет организуются 3 раза в неделю. В младшей и средней группах все занятия проводятся в зале. А в старшей и подготовительной группе – 2 занятия в спортивном зале и 1 на улице.

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

- в первой младшей группе – 10 мин.;
- во второй младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

В течение года проводятся спортивные праздники, эстафеты, развлечения, досуги.

#### Организация двигательного режима

Формы организации	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность		6 час и более/нед	8 час и более/нед	10 час и более/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	4-6 мин	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин				
Динамическая пауза	5 мин				

между занятиями (если нет физо или музо)					
Подвижная игра на прогулке	6-8 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультурное занятие в бассейне	-	-	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные занятия	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15 мин	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	-	20 мин 2 раза в год	40 мин 2 раза в год	60-90 мин 2 раза в год	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

### 3.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы описан в ОП ДО МАДОУ № 239, п. 4.7 стр. 185.