

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №6 г.о. Отрадный Самарской области
Детский сад №14
446300, Самарская область, г.Отрадный, ул.Сабирзянова 10 –Б, телефон 8(84661)2-18-48

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1(50) от 29.08.2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2025 – 2026 учебный год
возрастная категория: от 2 до 7 лет
срок реализации: 1 год

Группы:

2-3года -первая младшая группа
3-4 года – вторая младшая группа
4-5 лет – средняя группа
5-6 лет – старшая группа
6-7 лет – подготовительная к школе группа

Разработала:
Едифанова Алсу Наурузгалиевна

Отрадный 2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

Цели

Задачи

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Нормативно – правовые документы

Характеристика детей и групп детского сада

Срок реализации рабочей программы

1.2. Характеристика возрастных физических особенностей развития детей

1.3. Планируемые результаты основания программы

1.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми

II. Содержательный раздел программы

2.1. Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие»

Первая младшая группа. От 2 до 3 лет.

Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет.

Средняя группа. От 4 до 5 лет.

Старшая группа. От 5 до 6 лет.

Подготовительная к школе группа. От 6 до 7 лет.

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

2.3. Годовой план работы инструктора по физической культуре

2.4. Комплексно – тематическое планирование

2.5. Культурно – досуговая деятельность.

2.6. Формы взаимодействия с родителями

2.7. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

III. Организационный раздел

3.1. Физкультурно – оздоровительная работа

3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды

3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности

3.4. Материально – техническое оснащение программы

IV. Приложения

Приложение 1. Перечень музыкальных произведений

I. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования структурного подразделения государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №6 Детский сад №14, в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО. Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов физкультурно - оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении, возрастных и психологических особенностей детей. Структура и содержание программы согласуются с требованиями, предъявляемыми к задачам и содержанию образовательной программы детского сада.

Цель: реализация содержания основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования структурного подразделения государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №6 Детский сад №14 в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно – творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмыслиения ценностей;
- построение (структурообразование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образования для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение психолога – педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечение их безопасности;
- достижения детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

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

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» в ред. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
2. Федеральный закон от 29.09.2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
4. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 №71847).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с измен.на 08.11.2022).
6. Указ Президента РФ Путина В.В. от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р.
8. Указ Президента РФ от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

- оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
 11. Основная общеобразовательная программа – программа дошкольного образования СП ГБОУ СОШ №6 г.о.Отрадный Детский сад №14.
 12. Конвенция о правах ребенка.
 13. Устав ГБОУ СОШ №6.
 14. Положение о структурном подразделении.

Психолог педагогическая характеристика особенностей развития детей группы

Характеристика воспитанников групп на 2025-2026 учебный год:

Общее количество детей – 155 человек,

Из них 2-3 года – 30 человека

19 девочек- 63%

11 мальчиков – 37%

из них с I группой здоровья –10 детей

из них 3-4 лет – 41 человек

19 девочек – 46%,

22 мальчика – 54%.

из них с I группой здоровья –7 детей

из них 4-5 лет – 28 человек

13 девочек – 46%,

15 мальчиков – 54%.

из них с I группой здоровья – 7 детей

из них 5-6 лет – 20 человек

8 девочек - 40%,

12 мальчиков – 60%.

из них с I группой здоровья – 6 детей

из них 6-7 лет – 30 человек

13 девочек - 43%,

17 мальчиков – 57%.

из них с I группой здоровья – 17 детей

Возрастные особенности воспитанников 2-3 лет

На третьем году жизни ребенок может прибавлять в весе от 2,5 до 3 кг, а его рост увеличивается на 7–8 см. К концу года рост может составлять от 99 до 101 см, а вес — от 14 до 16 кг. Ребенок меняется и внешне. Исчезает округлость тела, ноги становятся длиннее. Время бодрствования увеличивается до 6–6,5 часа. Однако надо помнить, что нервная система ребенка еще не отличается выносливостью, поэтому он быстро утомляется.

В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. В 2-3 года малыш может целый день, без остановки ходить. Бегать, играть с мячом, подпрыгивать и т. п. Не устает потому, что всё время меняет характер, темп движения. Организация условий для проявления движений активности маленьких непосед остаётся один из основных направлений в их **развитии**. Дети реализуют естественную потребность в перемещении, в то же время движения малышей служит условием познания, приобретения нового опыта и новых впечатлений, набирает силу самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом. Ребёнок раннего возраста пытается экспериментировать, осваивая различные **способы передвижения**. Поэтому так важно создавать предметно – **развивающую среду, где есть**

возможность двигаться много и разносторонне: на полу, управляя игрушками, взбираться на лесенку – стремянку, горку, упражняться в играх с различными материалами – стоя, сидя, лёжа.

Возрастные особенности воспитанников 3-4 лет

На четвертом году жизни движения ребенка становятся более уверенными, но координация движений у основной массы детей еще нарушена. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений. У них появляется потребность выполнять их в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Во второй младшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю. Продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к уборке инвентаря после занятия.

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Воспитатель помогает, ободряя и подсказывая. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках.

Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

В зависимости от программных задач и содержания занятия используются разные способы организации детей: фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный. Например, если ставятся задачи учить детей отталкиваться в прыжках в длину с места, сочетать это со взмахом рук, а также закреплять умение ползать на четвереньках, их можно разделить на подгруппы: одну подгруппу обучают прыжкам в длину с места, другая упражняется в ползании на четвереньках друг за другом до ориентира. В течение одного занятия могут быть использованы два-три способа организации детей.

При обучении основным видам движений применяются игровые приемы. Например, ребенку предлагают пройти не по гимнастической скамейке, а по «мостику», перепрыгнуть не через две линии, а через «канавку». Можно организовать занятие, все содержание которого будет подчинено игровому сюжету, например, «В гости к бабушке».

Возрастные особенности воспитанников 4-5 лет

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю. Продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке, раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Воспитатель помогает, ободряя и подсказывая.

Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках. Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

В зависимости от программных задач и содержания занятия используются разные способы организации детей: фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный. Например, если ставятся задачи учить детей отталкиваться в прыжках в длину с места, сочетать это со взмахом рук, а также закреплять умение ползать на четвереньках и катать мяч между предметами, их можно разделить на подгруппы: одну подгруппу обучают прыжкам в длину с места, другая последовательно упражняется в двух движениях — сначала в ползании на четвереньках друг за другом до ориентира, затем в катании мяча друг к другу. В течение одного занятия могут быть использованы два-три способа организации детей.

При обучении основным видам движений применяются игровые приемы. Например, ребенку предлагают пройти не по гимнастической скамейке, а по мостику, перепрыгнуть не через две линии, а через «канавку». Можно организовать занятие, все содержание которого будет подчинено игровому сюжету, например, «Прогулка в лес».

Возрастные особенности 5-6 лет

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе проводятся два физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами (весом 1 кг); учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения. Образец выполнения упражнений воспитатель дает в разных по отношению к детям положениях: лицом, спиной, боком. Желательно, чтобы в течение года в показе упражнений приняли участие все дети; при этом готовить к этому их следует заранее. Следует продолжать учить их быть внимательными во время показа и объяснений, выполнять задание в соответствии с указаниями. Освоение техники движений должно происходить поэтапно (по одному-двум

элементам). Например, в прыжках в высоту с разбега ребенка прежде всего надо научить сочетать разбег с толчком одной ногой, мягко приземляться на обе ноги. В целях предупреждения возможных ошибок воспитатель использует зрительные ориентиры, например, в прыжках в высоту с разбега место отталкивания обозначает линиями.

Педагогу необходимо тщательно продумывать команды: они должны быть понятными, четкими, краткими, не слишком громкими. Правильный образец, объяснение, точные указания и команды способствуют тому, что каждый ребенок успешно овладевает программным материалом, сохраняет бодрое настроение, увеличивает свою двигательную

активность. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока не все получается.

Следует развивать умение детей анализировать свои движения, оценивать качество их выполнения, замечать ошибки и исправлять их.

Для повышения моторной плотности занятия необходимо использовать разнообразные способы организации детей. Например, сначала они выполняют одно движение все вместе, а затем два других — по подгруппам. Внутри каждой подгруппы упражнения могут выполняться поточно, фронтально, индивидуально. Воспитатель при этом должен видеть всех детей, но основное внимание уделять той подгруппе, которая выполняет движение новое или сложное, требующее страховки, помощи.

Стремясь обеспечить высокую двигательную активность детей, педагог вместе с тем не должен занижать требования к качеству выполнения упражнений, забывать про воспитательные и оздоровительные задачи.

В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

Приоритетное направление деятельности по физической культуре по реализации ООП ДО:

- охрана и укрепление здоровья дошкольников, разработка и внедрение системы мероприятий по воспитанию потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков и умений, достижение оптимального уровня физической подготовки;
- формирование у детей потребности в физическом совершенствовании, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Срок реализации рабочей программы

2025-2026 учебный год (1 сентября 2025 – 31 августа 2026 года)

1.3.Планируемые результаты освоения рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 3 годам	
1.	у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
2.	ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное).
3.	Ребенок владеет основными движениями: катание, бросание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии
Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам	
1	знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня, о полезной и вредной пище; умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), знает об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними
2.	умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого, строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях; может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом; развита самостоятельность, активность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

3.	Умеет соблюдать элементарные правила в подвижных играх, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
4.	умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места; катает мяч в заданном направлении с расстоянии, бросает и ловит мяч двумя руками одновременно
5.	ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
6.	ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
7.	ребенок демонстрирует достаточную 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;
8.	ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам	
1.	знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня;
2.	имеет представление о частях тела, о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел);
3.	метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол.ловит мяч с расстояния;
4.	строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг;
5.	в прыжках в длину с места сочетает отталкивание со взмахом рук, прыгает через скакалку, ориентируется в пространстве;
6.	проявляет организованность, самостоятельность, инициативность в организации и выполнения правил подвижных игр;
7.	умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы (соответствует ФГОС ДО) ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам	
1.	знаком с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
2.	знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня, о роли гигиены;
3.	умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; участвует в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, в спортивных играх и упражнениях;

4.	умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку;
5.	умеет ориентироваться в пространстве, перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне;
6.	умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч;
7.	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;
8.	ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
9.	ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
10.	ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 7 годам	
1.	знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать;
2.	имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье;
3.	выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног; воспитаны выдержка, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия; умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку;
4.	умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчёта, соблюдать интервалы в передвижении равняться в колонне, шеренге, кругу;
5.	умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч;
6.	умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения
7.	у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
8.	ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
9.	ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

10.	проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности; имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
11.	владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижениями

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится в ходе наблюдения за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики ФОП ДО.

Диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май), данные вносятся в карты диагностического обследования. Результаты диагностики усвоения программы, педагог использует для оценки правильности выбранных методик, технологий и способов обучения и воспитания детей, своевременной корректировки плана работы для достижения лучших результатов. Контроль проведения оценки индивидуального развития и проведение мониторинга осуществляется старшим воспитателем с применением следующих форм: проведение текущего и оперативного контроля; организация тематического контроля; посещение занятий, организацию режимных моментов и других видов деятельности; проверка документации.

II. Содержательный раздел программы

2.1. Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие»

От 2 до 3 лет

Основные задачи	обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; формировать интерес и 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. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную

деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 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, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на

	<p>спине;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, фланжками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.</p> <p>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.</p>
--	---

От 3 до 4 лет

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

умение слушать, исследовать 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)

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

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуре, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны впереди в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

Строевые упражнения:

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

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

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим искользящим шагом, с поворотами переступанием.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в

	<p>двигательной (бегать, ненаталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p>Активный отдых</p> <p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>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.</p>
От 4 до 5 лет	
Основные задачи	<p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре</p> <p>и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p> <p>Содержание образовательной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p>

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м),ложенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) игибая 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 2-2,5м;

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

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

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

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут

переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врасыпную; 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 шеренгивзвезнья 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 (придумывание и

	<p>комбинирование движений вигре).</p> <p>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.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p> <p>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.</p> <p>Активный отдых</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
От 5 до 6 лет	
Основные задачи	<p>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;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p>

укреплять здоровье ребёнка, 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.

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

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

Основные движения:

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 в даль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, свысоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок,

гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки;

«ласточка».

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное

поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблуком», 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); подскoki на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

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

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

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

Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в

зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

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

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

Катание на санках: попрямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой.

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).

Активный отдых.

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине недели 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.

	<p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег 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.</p>
От 6 до 7 лет	
Основные задачи	<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>Содержание образовательной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать</p>

оценку качества выполнения упражнений.

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

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

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

Основные движения:

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 в даль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка

в

кружок); высокоподнимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнуты хв локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 мс наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

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 шнуре, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с

хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад 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.

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

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

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

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг

предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

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

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

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двух шажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

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

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; различных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событий и достижениях отечественных спортсменов. Даёт доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

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

	<p>событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>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.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	--

Задачи воспитания

Ценности	«Жизнь» и «Здоровье»
Задачи воспитания	<p>воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;</p> <p>формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;</p> <p>становление эмоционально-ценостного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;</p> <p>воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;</p> <p>приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;</p> <p>формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.</p>

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое раннее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы детского сада. Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферу личности.

Образовательная область «Социально –	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать
---	--

коммуникативное развитие»	ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
Образовательная область «Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
Образовательная область «Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей

2.3. Годовой план работы инструктора по физической культуре

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
I. Методическая работа		
1.	Составление перспективного плана образовательной деятельности	Август
2.	Составление конспектов занятий для всех возрастных групп	В течение года
3.	Познакомиться с новинками методической литературы	В течение года
4.	Работа по теме самообразования.	В течение года
II. Физкультурно – оздоровительная работа		
1.	Провести диагностику физического развития воспитанников	Сентябрь Май
2.	Оздоровительные мероприятия: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующие упражнения.	В течение года
III. Физическое развитие в режиме дня		
1.	Утренняя зарядка (гимнастика)	Ежедневно
2.	Физкультурные занятия в помещении и на свежем воздухе	По расписанию
3.	Самостоятельная двигательная активность детей	Ежедневно
4.	Спортивные досуги и развлечения	1 раз в неделю
5.	Физкультурно – оздоровительные праздники	2 раза в год
6.	Неделя Здоровья	1 раз в год
IV. Организационно – массовая работа		
1.	Оформление стендов с информацией для родителей	В течение года
2.	Организация физкультурно – оздоровительных праздников	2 раза в год
3.	Организация спортивных досугов и развлечений	1 раза в неделю

4.	Неделя Здоровья	1 раз в год
5.	Открытые занятия по физической культуре	1 раз в год
V. Работа с воспитателями		
1.	Систематично информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	В течение года
2.	Консультирование по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств	В течение года
3.	Участие в педагогических советах и педагогических заседаниях в ДОО	В течение года
4.	Обсуждение результатов мониторинга	Сентябрь
5.	Консультация «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОО в процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье»»	Октябрь
6.	Консультация «Роль воспитателя в развивающей педагогике оздоровления дошкольного образовательного учреждения»	Ноябрь
7.	Буклеть «Сундучок бабушкиных игр»	Декабрь
8.	Консультация «Совместные спортивные досуги и праздники в ДОО, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи»	Январь
9.	Консультация «Здоровье и мы! Как научить дошкольников вести ЗОЖ»	Февраль
10.	Создание развивающей предметно-пространственной среды в ДОО в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО: создание условий в группе для самостоятельной двигательной активности детей	Март
11.	Консультация «Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников»	Апрель
12.	Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников	Май
VI. Работа с родителями		
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы	По запросу родителей
2.	Организация физкультурно – оздоровительных праздников для родителей	В течение года
3.	Оформление памятки «Спортивная форма на физкультурном занятии»	Сентябрь
4.	Консультация «Как выбрать вид спорта»	Октябрь
5.	Консультация «Босохождение»	Ноябрь
6.	Консультация «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях»	Декабрь
7.	Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	Январь
8.	Консультация «Правильная осанка – гарант здоровья ваших детей»	Февраль
9.	Папка – передвижка «Здоровыми быть хотим или советы доктора Неболейкина»	Март
10.	Оформление памятки «В здоровом теле –	Апрель

	健康发展»	
11.	Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию.	Май

2.4. Комплексно – тематическое планирование

Месяц	Неделя	Блок	Тема недели	Итоговое мероприятие, народный календарь, Праздничные даты
ОСЕНЬ				
Сентябрь	1 неделя 2 неделя	Мониторинг	До свидания, лето! Здравствуй, детский сад! Безопасность.	1 сентября – День знаний
	3 неделя		Огород. Овощи.	
	4 неделя		Сад. Фрукты и ягоды.	
	5 неделя		Деревья и кустарники.	
Октябрь	1 неделя	Осень, осень в гости просим!	Осень в лесу. Грибы. Подготовка животных к зиме.	
	2 неделя		Перелетные и водоплавающие птицы. Подготовка к отлету.	15 октября – День отца в России
	3 неделя		Моё тело.	
	4 неделя		Одежда.	
Ноябрь	1 неделя	Я и мои вещи. Материалы	Обувь. Головные уборы.	
	2 неделя		Посуда. Материалы.	4 ноября – День народного единства
	3 неделя		Продукты питания. Что из чего сделано? Электроприборы – помощники в доме (ст. дошк. возраста).	
	4 неделя		Мебель. Материалы.	
ЗИМА				
Декабрь	1 неделя	В гости к нам пришла зима	Зима. Приметы зимы. Безопасность.	

	2 неделя		Зимующие птицы.	
	3 неделя		Зимние забавы и развлечения. Зимние виды спорта (ст.дошк.возраст)	12 декабря – День Конституции РФ
	4 неделя		Скоро, скоро Новый год!	
	5 неделя		Новогодняя неделя.	

2 полугодие				
Январь	2 неделя	Мониторинг В мире животных	Домашняя птица.	
	3 неделя		Домашние животные и их детеныши.	
	4 неделя		Дикие животные средней полосы.	Зимние забавы
Февраль	1 неделя	Транспорт. Военная техника	Животные холодных и жарких стран.	
	2 неделя		Обитатели водоемов.	
	3 неделя		Транспорт.	
	4 неделя		Неделя Защитника Отечества.	23 февраля – День защитника Отечества

ВЕСНА				
Март	1 неделя	Мамин день с весной пришел	Весна. Приметы весны.	
	2 неделя		Моя семья. Первый праздник весны.	
	3 неделя		Растения весной.	
	4 неделя		Птицы и животные весной.	
	5 неделя		Насекомые.	27 марта – Всемирный день театра
Апрель	1 неделя	Моя Родина	Родина большая и малая.	
	2 неделя		Космос.	
	3 неделя		Профессии моего города.	
	4 неделя		Безопасность в городе. (ПДД)	
Май	1 неделя	Хлеб - всему голова	Славный праздник весны – день	9 мая – День

			Победы.	Победы
			Хлеб – всему голова (мл.возр).Весенние работы в поле и в саду (ст.возраст).	
			Цветы сада, поля и луга .	
			До свиданья, детский сад.	

ЛЕТО

Июнь	1 неделя	Летние игры и забавы	Здравствуй лето! Безопасность летом.	1 июня – День защиты детей.
	2 неделя		Неделя добрых волшебников.	
	3 неделя		В гостях у сказки.	
	4 неделя		В стране песочных замков.	
Июль	1 неделя	Живая и неживая природа	Неделя экспериментов.	
	2 неделя		Неделя семьи.	8 июля – День семьи, любви и верности
	3 неделя		Воздушные путешествия.	
	4 неделя		Путешествие в подводное царство.	
	5 неделя		Неделя любимых мультфильмов.	
Август	1 неделя	Летние виды спорта. Безопасность	Наши добрые дела.	
	2 неделя		Спорт! Спорт! Спорт!	12 августа – День физкультурника
	3 неделя		Цветочный калейдоскоп.	
	4 -5 неделя		Неделя ПДД. Безопасность в наших руках.	

2.5. Культурно – досуговая деятельность

Дата	Событие	Форма	Участники	Ответственные
Сентябрь				
1	День знаний Старшие и подготовительные группы №3,4,5	Музыкально-спортивное мероприятие «Мой воспитатель»	Дети, воспитатели детского сада	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель

				Воспитатели
Октябрь				
14	День отца в России Средняя группа № 6	Спортивно-музыкальное мероприятие «Папа – это звучит гордо»	Дети группы, воспитатели	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Воспитатели
Ноябрь				
4	День народного единства Старшая группа №4	Тематическое занятие « Мы дружные»	Дети группы, воспитатели	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Декабрь				
12	День Конституции Подготовительные группы № 3,5	Спортивно-музыкальное мероприятие «Герой»	Дети группы, воспитатели	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре Воспитатели
Январь				
	«Зимние забавы» 1 мл.группа №1 и 2 мл. группа №7	Музыкально-спортивное развлечение «Каляда, каляда...»	Дети группы, воспитатели	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре Воспитатели
Февраль				
23	День защитника Отечества Старшая группа №4	Спортивно – музыкальное мероприятие «Будем в армии служить - будем Родину любить»	Дети . группы, воспитатели.	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре Воспитатели
Март				
27	Всемирный день театра Подготовительные группы № 3,5	Музыкальное мероприятие «	Дети ср. группы, воспитатели, музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре	Воспитатели, музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
Апрель				
7	День Здоровья	Спортивно-	Дети группы,	Воспитатели,

	Средняя группа № 6	музыкальное мероприятие «Мы здоровыми быть хотим»	воспитатели	музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
Май				
5	День Победы Старшие и подготовительные группы № 3,4,5	Зарница «День Победы»	Дети , воспитатели	Воспитатели музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
Июнь				
1	Международный день защиты детей Все группы	Спортивно-музыкальное мероприятие «Солнце, воздух и вода»	Дети всех группы, воспитатели, родители	Воспитатели Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
Июль				
28	День Военно-Морского Флота Патриотическое Старшая группа №4	Тематическое мероприятие	Дети , воспитатели	Инструктор по физической культуре
Август 12	День физкультурника Средняя группа №6	Спортивно-музыкальное развлечение «Путешествие по тропинкам здоровья»	Дети , воспитатели	Воспитатели Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре

2.7. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Парциальная программа	«Физическая культура дошкольников» Л. И. Пензулаева, « Физическая культура для малышей» Лайзане С.Я.
Цель	Формирование у детей интереса ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей

	дошкольного возраста.
Задачи	Обучение основным видам движений, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм; Развитие физических качеств и навыков, координации движений

III. Организационный раздел

3.1. Физкультурно – оздоровительная работа

В группе проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала и с письменного согласия родителей (законных представителей) осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцируемый подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Обращается внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Обеспечивается оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Ежедневно с детьми проводится утренняя гимнастика.

Режим двигательной активности детей в детском саду Двигательный режим в первой младшей группе

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя зарядка (гимнастика)	Ежедневно в группе 5 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время перерыва между занятиями 4 мин.
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 3-4 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на прогулке 10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 10 мин.
Спортив прогулка	3 раза в неделю по 10 -15 мин
Физкультурный досуг	----
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, не более 15 мин

Двигательный режим младшей группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя зарядка (гимнастика)	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно 15-20 мин.

на прогулке	
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 15 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 10 -15 мин
Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 20-25 мин
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Двигательный режим средней группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя зарядка (гимнастика)	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5-6 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 20-25 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 15-20 мин
Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 20-25 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год, 45 мин.
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Двигательный режим старшей группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя зарядка (гимнастика)	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин.
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-25 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 30 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 15-20 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 30 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год, 1 час
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность

Двигательный режим подготовительной группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя зарядка (гимнастика)	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-25 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 35 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 20-25 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 35-40 мин.
Физкультурный праздник	2 раза в год, 1 час
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала оборудована с учетом ФГОС ДО, требований СП 2.4.3648 – 20 и основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования и направлена на физическое развитие, социально – коммуникативное, познавательное, речевое, художественно – эстетическое развитие воспитанников.

Развивающая предметно- пространственная среда включает в себя просторный светлый хорошо проветриваемый зал, что позволяет рационально и свободно использовать данное пространство и все необходимое оборудование.

Предметно – пространственная среда спортивного зала обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, содержательно насыщена, полифункциональна, трансформируема, вариативна, доступна и безопасна.

Развивающую среду спортивного зала можно разделить на зоны – зона спортивного оборудования, двигательно – игровая зона, зона общеразвивающих упражнений, зона метания, зона прыжков и лазания, зона релаксации, коррекционно-профилактическая зона, зона технического оснащения.

Зона спортивного оборудования оснащена инвентарем, обеспечивающим игровую, познавательную, двигательную активность детей, таким как скакалки, обручи разного диаметра, мячи разного диаметра, массажные мячи, гимнастические ленты, диски «Грация», баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, волейбольная сетка.

Спортивный инвентарь и оборудование зала размещено по периметру помещения, благодаря этому остается максимальное пространство для проведения непосредственно образовательного процесса и активной двигательной деятельности детей. Спортивный материал регулярно обновляется. Это позволяет эффективно организовывать развивающую среду в физкультурном зале, создавать комфортные условия для занятий и эмоционального благополучия.

Двигательно – игровая зона спортивного зала содержит кубы, дуги, модули, «туннели», кегли, бочонки, флаги, ленточки, сultanчики, кубики, платочки, погремушки; для подвижных игр и эстафет маски, шапочки, клюшки, шайбы, ракетки для бадминтона, волейбольная сетка для игры в волейбол, а также оборудование, используемое для основных видов движений и общеразвивающих упражнений. Количество оборудования определено из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Пространство физкультурного зала трансформируется в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

С этой зоной неразрывно связана **зона общеразвивающих упражнений**. Она наполнена разнообразным оборудованием: сultanчики, кубики, косички, флаги, платочки (изготовленные родителями), рули, бубны, погремушки. Использование спортивного инвентаря повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Зона метания оснащена набивными мячами с различным весом, кеглями, мешочками с песком, корзинами, кольцебросами, баскетбольными стойками с кольцами. Все это позволяет детям не только ознакомится с различными способами метания, но и развивать глазомер, закреплять технику метания, укреплять мышцы рук и плечевого пояса.

Зона прыжков и лазания представлена следующим оборудованием: дуги для подлезания, «туннели» (изготовленные родителями), стойки для прыжков, фишки для перепрыгивания, скакалки, канаты, гимнастические стенки, наклонная и ребристая доска. Использование данного оборудования создаёт условия для обучения детей прыжкам и лазанию разного вида в соответствии с возрастом и программой. Развивает силу ног, прыгучесть, ловкость, гибкость.

В зоне релаксации установлен сухой бассейн, заполненный разноцветными пластмассовыми шариками одинакового размера, мягкие маты, коврики, модули, музыкальный центр. Игры в этой зоне не только вызывают восторг ребят, но и благотворно влияют на психоэмоциональное состояние.

Коррекционно - профилактическая зона, создана для укрепления здоровья детей, оснащена оборудованием для профилактики плоскостопия и развития ловкости (дорожка здоровья (изготовленная родителями), мячики-ёжики, игра «Вертушка», ракетки и шарики для детского тенниса, кольцебросы). Данные пособия позволяют закаливать организм, восполнять нехватку тактильных ощущений, развивать чувства равновесия и координации движений, сохранять и укреплять здоровье детей, формировать привычки к здоровому образу жизни.

Зона технического оснащения рациональна и доступна для детей всех возрастов , а также для самостоятельного использования детьми. Инвентарь и оборудование, размещены безопасно на трансформируемых стеллажах и в ящиках на колесах.

Имеется возможности перемещения отдельных категорий инвентаря в уголки здоровья, имеющиеся в каждой группе, где под руководством инструктора по физической культуре воспитатели используют данное оборудование и инвентарь, а также инвентарь изготовленный своими руками.

В детском саду инструктор по физической культуре регулярно проводит консультации для воспитателей и родителей: как изготовить , хранить и применять инвентарь из подручных средств для развития двигательной активности детей дошкольного возраста.

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале создана с учетом ФГОС ДО и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности. Инструктор по физической культуре создала информационно богатую развивающую среду, содержащую многообразие дидактического и игрового материала. Содержание развивающей предметно-пространственной среды соответствует интересам мальчиков и девочек, периодически изменяется, варьируется, постоянно обогащается с ориентацией на поддержание интереса и индивидуальные возможности детей.

3.3.Методическое обеспечение пособия и картотеки

Направление образовательной деятельности	Учебно – методические пособия, методические разработки
Физкультурные занятия	Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. Лайзане С.Я. « Физическая культура для малышей» Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа. Конспекты занятий.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.

	Подготовительная группа. Конспекты занятий.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития
Подвижные игры	Приобщение дошкольников к культурному наследию своего народа посредством разучивания народных подвижных игр - Русские народные подвижные игры как средство нравственного воспитания дошкольников
Праздники, развлечения	Сборник методических материалов по физической культуре для детей дошкольного возраста Журналы инструктор по физкультуре. Издательство «ТЦ Сфера» Интернет ресурсы
Картотеки	Картотека подвижные игры «Времена года» Картотека подвижных игр народов России
Диагностика	«Физическая культура дошкольников» Л. И. Пензулаева

3.3. Материально – техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование	Кол-во (шт.)
Инвентарь в спортивном зале		
1.	Ворота	2
2.	Баскетбольные стойки	2
3.	Бассейн	2
4.	Беговая дорожка	1
5.	Ведро для метания	4
6.	Велотренажёр	1
7.	Гантели	3 пары
8.	Гимнастическая доска	1
9.	Гимнастическая лестница	1
10.	Гимнастические палки желтые зеленые фиолетовые	20 8 8
11.	Гимнастические скамьи	4
12.	Гири	4
13.	Канат	2
14.	Кольца	8

15.	Кольцеброс	1
16.	Корзина	2
17.	Лыжи детские	28 пар
18.	Массажный коврик	1
19.	Маты гимнастические	5
20.	Мешочки для метания Обручи: малые большие Мячи	12 25 15 8
21.	Островок из ткани	1
22.	Островок пластмассовый	14
23.	Полки для инвентаря	3
24.	Скалалки большие малые	10 2 4
25.	Стол	1
26.	Шкаф	1
	Инвентарь на улице.	
1.	«Гусеница» лаз.	1
2.	«Мостик» лаз.	1
3.	Баскетбольный щит.	1
4.	Гимнастическое бревно.	1
5.	Лабиринт.	1
6.	Мишень « Мороженое».	1
7.	Скалолаз малый.	1
8.	Спортивный комплекс.	1
9.	Стенка турник.	1
10.	Труба скользящая.	1
11.	Шагоход «Гусиные лапки».	1

4. Приложение

Приложение 1.

Перечень музыкальных произведений

Направление	Название	Автор, композитор, исполнитель
От 3 до 4 лет		
Игровые упражнения, ходьба и бег	«Марш и бег» «Скачут лошадки» «Шагаем как физкультурники» Игра «Солнышко и дождик» Игра «Жмурки»	А . Александрова Муз. Т. Попатенко Муз. Т. Ломовой Муз. М. Раухвергера Р. Шуман
От 4 до 5 лет		
Игровые упражнения	« Пружинки» рус.нар. Мелодии Ходьба под марш «Веселые мячики» «Полька» Потопаем , покружимся «Петух» «Упражнение с цветами»	Муз. И . Беркович Муз. М. Сатулиной Муз. М.Глинки Под рус.нар. мелодии Муз. Т.Ломовой Под муз. «Вальса» А.Жилина
От 5 до 6 лет		
Упражнения	«Шаг и бег» «Плавные руки» «Кто лучше скачет» «Упражнение с мячами» «Вальс»	Муз. Н.Надененко Муз. Р. Глиэра Муз.Т.Ломовой Муз. Т.Ломовой Муз. Ф. Бургмюллера
От 6 до 7 лет		
Упражнения	Марш «Бег» «Цветные флаги» «Кто лучше скачет?» «Шагают девочки и мальчики» Поднимай и скрещивай флаги «Упражнение с кубиками»	Муз. М.Робера Муз .Е. Тиличеевой Муз. В. Золоторева «Этюд» муз. К.Гуррита Муз. С.Сосина