


ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2024



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий ГБДОУ № 35

  
приказ № 50-А от 29.08.2024 Н.В. Родионова

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре**  
по реализации образовательной программы дошкольного образования в  
образовательной области «Физическое развитие»  
(для детей от 2 до 7 лет)  
на 2024–2025 учебный год  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад №35 Колпинского района Санкт Петербурга

Автор-разработчик:  
Андреева Д.Ю.

Санкт-Петербург,

2024

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Введение .....  | 3  |
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....   | 4  |
| 1.1. Пояснительная записка .....  | 4  |
| 1.2. Цель и задачи реализации рабочей программы.....  | 4  |
| 1.3. Принципы и подходы реализации Программы .....  | 6  |
| 1.4. Характеристики особенностей развития детей .....   | 7  |
| 1.4.1 Гендерные особенности воспитанников .....   | 8  |
| 1.5. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы.....                              | 8  |
| II. Содержательный раздел.....  | 10 |
| 2.1. Содержание образовательной деятельности .....  | 10 |
| 2.2. Формы взаимодействия с родителями .....  | 19 |
| III. Организационный раздел.....  | 20 |
| 3.1. Объём образовательной нагрузки .....   | 20 |
| 3.2. Режим двигательной активности.....   | 21 |
| 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....                              | 23 |
| 3.4. Планирование образовательной деятельности. Учебно-методическое обеспечение Программы. .... | 25 |

## **Введение**

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

### **Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОО являются:**

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФОО являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОО ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОО содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

### **Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений:**

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре ФОО – федеральная образовательная программа ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

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

ОРУ – общеразвивающие упражнения ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическую культуру. Организованная непрерывно - образовательная деятельность по физической культуре в ДОУ, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Необходимо, начиная с самого раннего возраста воспитывать у дошкольников устойчивый интерес, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, мотивацию к здоровому образу жизни. Ведь именно дошкольный возраст способствует успешному двигательному и творческому развитию детей. А правильно организованная работа по физическому воспитанию удовлетворяет естественную потребность детей в движении и способствует своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями.

Рабочая программа составлена для организации работы с детьми дошкольного возраста (от 2 до 7 лет). Настоящая Программа обеспечивает разностороннее развитие детей от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.

## **1.2. Цель и задачи реализации рабочей программы**

Цель программы: охрана и укрепление здоровья детей; обеспечение их эмоционального благополучия и формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных

возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
  - достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
- Дошкольный возраст (2 года – 7 лет) – двигательная деятельность (овладение основными движениями).

### **Основные задачи по группам:**

#### ***Группа раннего возраста (1 - до 2 лет)***

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

#### ***Группа раннего возраста (2 - 3 года)***

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности,
- воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### ***Младшая группа (3-4 года)***

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями,
- активизировать двигательную деятельность,
- обучать строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

#### ***Старшая группа (5-6 лет)***

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### ***Подготовительная к школе группа (6 лет-7 лет)***

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

### **1.3 Принципы и подходы реализации Программы**

**РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:**

#### ***Принцип учёта ведущей деятельности:***

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

#### ***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:***

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

#### ***Принцип амплификации детского развития***

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

#### ***Принцип единства обучения и воспитания***

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

#### ***Принцип преемственности образовательной работы***

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

#### ***Принцип сотрудничества с семьёй:***

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного

возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

**Принцип здоровьесбережения:**

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

#### **1.4. Характеристики особенностей развития детей**

##### ***Возрастные особенности физического развития детей от 2 до 3 лет***

Главное отличие в физическом развитии ребенка в данный возрастной период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, а также может действовать по показу или по словесному указанию взрослого.

Ребенок ходит, бегает, прыгает на двух ногах, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках; бросает мяч не только взрослому или другому ребенку, но и еще может попадать в цель, например, кольцо или корзину; ловит мяч двумя ручками; подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топают и хлопают.

##### ***Возрастные особенности физического развития детей от 3 до 4 лет***

Высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация.

Осваивают основные движения, обнаруживая стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.)

Начинают развиваться физические качества (скоростные, силовые, координация, гибкость, выносливость).

##### ***Возрастные особенности физического развития детей от 4 до 5 лет***

Развиваются ловкость и координация движений. Могут удерживать равновесие. Развивается моторика.

Движения становятся более совершенными. Способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. Умеют регулировать двигательную активность.

Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья.

Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

##### ***Возрастные особенности физического развития детей от 5 до 6 лет***

Более совершенной становится крупная моторика. Владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности. Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья.

##### ***Возрастные особенности физического развития детей от 6 до 7 лет***

Продолжается дальнейшее развитие моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. По собственной инициативе могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Совершенствуются ходьба и бег. Овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега. Выполняют разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. Появляется гармония в движениях рук и ног. Зрительно- моторная координация девочек более совершенна.

В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств часто переоценивают свои возможности, совершают необдуманные физические действия.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Обладают полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены.

Определяют состояние своего, а также состояние здоровья окружающих. Могут объяснить алгоритм действий в случае травмы и готовы оказать элементарную помощь самому себе и другому

##### ***Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей***

###### ***с ТНР.***

Речевую группу составляют дети с расстройствами, при которых нарушено формирование всех компонентов речевой системы: фонетико-фонематического, лексического, грамматического при нормальном слухе и интеллекте.

Общее недоразвитие речи в чистом виде (без нарушения нервно-психической деятельности) встречается крайне редко. У основной массы данной группы детей имеются как психоневрологические, так и соматические проблемы. Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой среды. Связь между речевым нарушением и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности развития мышления. Первичная патология речи тормозит формирование потенциально сохранных умственных способностей, препятствуя формированию речевого интеллекта. У детей этой группы отмечаются недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранных логической снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Дети забывают сложные задания и последовательность их выполнения. Наблюдается недостаточная координация пальцев кисти руки, недоразвитие мелкой моторики в целом. Детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Комплексность педагогического воздействия направлена на выравнивание речевого и психофизического развития детей и обеспечивает их всестороннее гармоничное развитие.

#### **1.4.1 Гендерные особенности воспитанников**

Учет половых особенностей в процессе образовательной деятельности, ведется по таким критериям: подбор упражнений, нормирование физической нагрузки, методики обучения сложным двигательным действиям, педагогическое руководство двигательной деятельностью, участие детей в играх и соревнованиях, их двигательные предпочтения, взаимодействие в процессе выполнения физических упражнений, требования к качеству выполнения заданий, диагностика физического состояния. Учитывается реакция детского организма на физическую нагрузку. Упражнения, требующие проявления силы, очень осторожно используются в физическом воспитании детей, особенно девочек. В процессе обучения сложным двигательным действиям используются различные «технологические схемы» овладения данными видами движения для мальчиков и девочек: разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования. Все это, в первую очередь связано с тем, что существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают различные трудности и требуют большего времени для овладения (например, метание в дальность и цель). Для нормального развития мальчикам требуется освоение большого пространства, поэтому чаще планируется организованная образовательная деятельность по физической культуре на улице. Во время проведения организованной образовательной деятельности по физической культуре, так же обращается внимание и на эмоциональное состояние детей. Ведь девочки реагируют эмоционально на все оценки: и на положительные, и на отрицательные. Мальчики же реагируют избирательно и только на значимые для них оценки. Мальчики больше подвержены стрессу. У них сложнее происходит адаптация к новой ситуации, а физические упражнения служат эффективным средством преодоления стрессового состояния. Уделяется внимание двигательным предпочтениям детей, а они предпочитают те упражнения, которые у них лучше получаются. Требования к качеству выполнения заданий и результатам их выполнения по отношению к мальчикам и девочкам являются разумными. В процессе игр и других видах двигательной деятельности обращается внимание в первую очередь на то, чтобы мальчики выполняли задание четко, ритмично, затрачивая при этом максимум силы, а девочки — пластично, выразительно, грациозно. Требования к результатам также различны. Например, в прыжках со скакалкой хорошим результатом для мальчиков можно считать безостановочные прыжки, в то время как для девочек хороший результат — усложненные варианты прыжков. При организации ряда упражнений (например, метание в цель) предусматриваются различные условия их выполнения для мальчиков и девочек. В игре мальчиков больше интересует результат, поэтому в выборе они чаще ориентируются на физические качества партнера, его умения. Девочек же в выборе больше интересует отношения с партнерами. Организуя детей на работу в группе либо в парах делается акцент на то, чтобы каждому ребенку было комфортно работать друг с другом. Мускулистым девочкам куда комфортнее в обществе мальчиков, а феминные мальчики предпочитают общество девочек и часто избегают контакта со сверстниками своего пола, а также мускулистыми девочками. Содержательная сторона двигательной активности так же имеет свою специфику в зависимости от пола. У мальчиков и девочек свои двигательные предпочтения, поэтому организуя игры, подбирая атрибуты, это учитывается.

#### **1.5 Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы**

**К трем годам:**

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания



взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;

- ребёнок с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

***К четырём годам:***

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; 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; 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; ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

***К шести годам:***

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; 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; ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

***К концу дошкольного возраста:***

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешим прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- 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;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание образовательной деятельности

#### *Группа раннего возраста (от 1 года до 2 лет)*

*Работа направлена на:*

- создание условий для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;
- создание условий для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддержание желания выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укрепление здоровья ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

*Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):* Бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

*Общеразвивающие упражнения:*

Упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

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

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

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

#### *Группа раннего возраста (2-3 года)*

*Работа направлена на:*

- формирование умения выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры),
- формирование умения выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом.
- формирование умения действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

*Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):*

Ходьба: группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег.

*Упражнение в равновесии:* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20-25 см).

Бег: в заданном направлении (от 40-80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3-го года) в течение 30-40 секунд; бег по дорожке (ширина 25-30 см).

*Прыжки:* прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10-30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

*Ползание и лазанье:* ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

*Катание, бросание, метание:* катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100—125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1–1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

*Общеразвивающие упражнения.* Выполнять вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

Предлагать упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки.

*Подвижные игры.* Развивать и поддерживать у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создавать условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогать самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Организовывать подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

*Формирование основ здорового образа жизни.* Формировать у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки, стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствовать формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.

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

### ***Младшая группа (3-4 года)***

*Работа направлена на:*

- формирование умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях,
- формирование умения выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения.
- создание условий для освоения основных движений и спортивных упражнений,
- организацию подвижных игр,
- формирование умения слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре,
- организацию активного отдыха,
- приобщение детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности,
- формирование умений и навыков личной гигиены, воспитание полезных для здоровья привычек.

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

*Строевые упражнения:* построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

*Ходьба:* в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.).

*Упражнение в равновесии:* ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

*Бег:* в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); враспынную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

*Ползание, лазанье:* ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

*Катание, бросание, ловля, метание:* катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

*Прыжки:* на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

*Общеразвивающие упражнения.* Выполнять вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включать разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

*Подвижные игры.* Развивать и поддерживать активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводить различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Предлагать разнообразные игры: с бегом на развитие

скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

*Спортивные упражнения.* Обучать 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. Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

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

*Активный отдых.* Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня, в т.ч. на

свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

*Неделя здоровья.* В этот период проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, самостоятельная игровая деятельность, развлечения совместно с родителями.

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

### ***Старшая группа (5-6 лет)***

*Работа направлена на:*

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей,
- обогащение двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально- ритмическими упражнениями,
- поддержание детской инициативы, формирование стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности,
- закрепление умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- продолжение обучения подвижным играм, начало обучения элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрение стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- уточнение, расширение и закрепление представлений о здоровье и здоровом образ жизни, начало формирования элементарных представлений об организме человека (на доступном уровне), о разных формах активного отдыха, включая туризм,
- формирование навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.
- организация для детей и родителей физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

*Строевые упражнения:* построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ходьба:* обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

*Упражнение в равновесии:* ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

*Бег:* с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, в рассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

*Ползание, лазанье:* на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание

через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание:* прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении (расстояние от 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки:* на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Поддерживать стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирать упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включать в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Поддерживать инициативу, самостоятельность и поощрять придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включать в комплексы утренней гимнастики.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, включать во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Подвижные игры.* Продолжать развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивать и поощрять соблюдение правил, учить быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Обучать взаимодействию детей в

команде, поощрять оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывать и поддерживать проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивать творческие способности, поддерживать инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствовать формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагать разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки»,

«Дударь».

*Спортивные упражнения.* Обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий.

*Спортивные игры.* Обучать детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

*Городки:* бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

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; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Продолжать уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формировать доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжать формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточнять и расширять представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учить их соблюдать. Продолжать воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжать знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

*Активный отдых.* Физкультурные праздники и досуги. 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 игры, игры-эстафеты, спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня, в т.ч на свежем воздухе, продолжительность 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.

*Неделя здоровья.* Организация оздоровительных мероприятий

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

***Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)***

*Работа направлена на:*

- обогащение двигательного опыта детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развитие психофизических качеств, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрение соблюдения правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
  - воспитание патриотизма, нравственно-волевых качеств и гражданской идентичности в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
  - формирование осознанной потребности в двигательной деятельности, поддержка интереса к физической культуре и спортивным достижениям России, расширения представления о разных видах спорта;
  - сохранение и укрепления здоровья детей средствами физического воспитания, расширения и уточнения 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;
  - воспитание бережного, заботливого отношения к здоровью и человеческой жизни, развитие стремления к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказания помощи и поддержке другим людям.
- Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)*

*Бросание, катание, ловля, метание:* бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в

другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

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

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

*Прыжки:* подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

*Упражнения в равновесии:* подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.



*Общеразвивающие упражнения:* упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекаладывание 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.

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

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

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

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

*Элементы хоккея:* (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая 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 двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой». *Катание на коньках:* удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

*Плавание:* погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

*Формирование основ здорового образа жизни:* педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании 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.

*Физкультурные праздники и досуги:* педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

### ***В результате к концу 7-го года жизни:***

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и

профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;

- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

## 2.2. Формы взаимодействия с родителями

*Цель:* создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей в области физического развития детей.

*Основные формы взаимодействия с семьей:*

- Индивидуальные и групповые консультации
- Родительские собрания;
- Информационные стенды;
- Организация фото выставок;
- Спортивные развлечения и праздники.

### *План взаимодействия с родителями воспитанников.*

| Месяц    | Тема   | Группы  | Формат   |
|----------|--|---|--|
| Сентябрь | «Спортивная форма для занятий физической культурой»                            | Все возрастные группы                             | Выступление на родительских собраниях в группах.   |
| Октябрь  | «Спортивный уголок дома»   | Подготовительная и старшая группы                 | Информация на сайт.                                |
|          | «Мама, папа, я – спортивная семья»   |   | Спортивный досуг с участием родителей и детей.     |
| Ноябрь   | «Живой след»   | Старшая и подготовительная группа                 | Спортивно-художественный досуг совместно с мамами. |
| Декабрь  | «Детям о спорте»   | Все возрастные группы                             | Создание игрового познавательного журнала.         |
|          | «Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье»                             |   | Информация на сайт                                 |
| Январь   | «Быстрее, выше, сильнее»   | Все возрастные группы                             | Создание игрового познавательного журнала.         |
| Февраль  | «Самый лучший папа мой»  | Старшая группа<br>Подготовительная к школе группа | Праздник ко Дню защитника Отечества                |
| Март     | «Международный женский день»   | Все возрастные группы                             | Видео-визитка для сайта.                           |
| Апрель   | «Как настроить ребенка на победу в соревнованиях?»                             | Подготовительные и старшие группы.                | Информация на сайт.                                |
|          | «Спорт: весело или не очень?»  |   | Анкетирование                                      |
| Май      | «Правила поведения на природе и на воде»                                       | Все возрастные группы                             | Информация на сайт                                 |
|          | «Удовлетворённость родителей физкультурно-оздоровительной деятельностью в ДОУ» |   | Анкетирование                                      |

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Объём образовательной нагрузки**

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (в соответствии с требованиями СанПиН)

| <b>Группа</b>                   | <b>Продолжительность</b> | <b>Количество в неделю</b>                 |
|---------------------------------|--------------------------|--|
| Группа раннего возраста         | 10 минут                 | 3 раза<br>2 – физкультурный зал, 1 – улица |
| Младшая группа                  | 15 минут                 | 3 раза<br>2 – физкультурный зал, 1 – улица |
| Старшая группа                  | 25 минут                 | 3 раза<br>2 – физкультурный зал, 1 – улица |
| Подготовительная к школе группа | 30 минут                 | 2 – физкультурный зал, 1 – улица           |

### 3.2. Режим двигательной активности

| № п/п | Форма организации двигательной деятельности                            | Группы, особенности организации, продолжительность |              |                            |             |                             |              |                             |              |                             |              |
|-------|--|--|--------------|----------------------------|-------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
|       |  | 1-я младшая  |              | 2-я младшая                |             | средняя                     |              | старшая                     |              | подготовительная            |              |
|       |  | в день   | в неделю     | в день                     | в неделю    | в день                      | в неделю     | в день                      | в неделю     | в день                      | в неделю     |
| 1.    | Утренняя гимнастика  | 10 мин.  | 50 мин.      | 10 мин.                    | 50 мин.     | 10 мин.                     | 50 мин.      | 10 мин.                     | 50 мин.      | 10 мин.                     | 50 мин.      |
| 2.    | Физкультурные занятия  | 3 раза в неделю                                    | 30 мин       | 3 раза в неделю            | 45 мин.     | 3 раза в неделю             | 60 мин.      | 3 раза в неделю             | 75 мин.      | 3 раза в неделю             | 90 мин.      |
| 3.    | Физкультминутки  | 1-2 мин.   | 5-10 мин.    | 2 мин.                     | 10 мин.     | 2 мин.                      | 10 мин.      | 4 мин.                      | 20 мин.      | 4 мин.                      | 20 мин.      |
| 4.    | Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)            | 2 раза в неделю<br>4-5 мин                         | 8-10 мин.    | 2 раза в неделю<br>4-5 мин | 8-10 мин.   | 2 раза в неделю<br>5-6 мин. | 10-12 мин.   | 2 раза в неделю<br>5-6 мин. | 10-12 мин.   | 2 раза в неделю<br>6-7 мин. | 12-14 мин.   |
| 5.    | Подвижные игры, спортивные упражнения                                  | 8-10 мин.  | 40-50 мин.   | 8-10 мин.                  | 40-50 мин.  | 15 мин.                     | 75 мин.      | 15-20 мин.                  | 75-90 мин.   | 20-25 мин.                  | 100-125 мин. |
| 6.    | Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры | 10-15 мин.   | 50-75 мин.   | 10-15 мин.                 | 50-75 мин.  | 15-20 мин.                  | 75-100 мин.  | 15-20 мин.                  | 75-100 мин.  | 20-25 мин.                  | 100-125 мин. |
| 7.    | Гимнастика после дневного сна  | 4-5 мин.   | 20-25 мин.   | 4-5 мин.                   | 20-25 мин.  | 5-6 мин.                    | 25-30 мин.   | 5-6 мин.                    | 25-30 мин.   | 5-6 мин.                    | 25-30 мин.   |
|       | Итого:   | 54 мин.  | 4 ч. 10 мин. | 53 мин.                    | 4 ч 25 мин. | 67 мин.                     | 5 ч. 37 мин. | 81 мин.                     | 6 ч. 17 мин. | 95 мин.                     | 7 ч. 34 мин. |
|       | <b>Активный отдых</b>  |  |              |                            |             |                             |              |                             |              |                             |              |

|    |                                   |  |                  |  |                  |  |                     |  |                  |  |                  |
|----|-----------------------------------|--|------------------|--|------------------|--|---------------------|--|------------------|--|------------------|
| 1. | Физкультурные досуги, развлечения |  | 1-2 раза в месяц |  | 1-2 раза в месяц |  | 1-2 раза в месяц    |  | 1-2 раза в месяц |  | 1-2 раза в месяц |
|    |                                   |  | 10-15 мин.       |  | 15-20 мин.       |  | 20-25 мин.          |  | 25-30 мин.       |  | 30-35 мин.       |
| 2. | День здоровья                     |  | 1 раз в квартал  |  | 1 раз в квартал  |  | 1 раз в квартал     |  | 1 раз в квартал  |  | 1 раз в квартал  |
| 3. | Спортивный праздник               |  | --               |  | --               |  | в качестве зрителей |  | 2 раза в год     |  | 2 раза в год     |
| 4. | Туристские прогулки и экскурсии   |  |                  |  |                  |  |                     |  | 1-1,5 ч.         |  | 1-2,5 ч.         |

### 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в ДООУ содержательно насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья дошкольников. Все пособия спортивного зала полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской активности.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка установлена стационарно, прочно прикреплена к стене. Имеются дополнительные пособия: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Канат, кольца, укреплены на потолке с помощью специальных приспособлений. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, туннели, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен зала. Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, кегли, обручи, гимнастические палки, скакалки т. д.) хранятся на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

Спортивная площадка ДООУ оборудована спортивными тренажёрами для лазания. В групповых комнатах организованы спортивные уголки, оборудованные игровыми атрибутами для расширения индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности. Предметно-пространственная среда ДООУ обеспечивает максимальную реализацию воспитательно-образовательного процесса по физическому развитию, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

#### Физкультурное оборудование и инвентарь

Материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием и инвентарём: мячи разного размера и вида, в том числе фитболы; туннели, гимнастическая стенка; гимнастические скамейки. На полу мягкое покрытие. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Список спортивного оборудования:

| Тип оборудования             | Наименование                     | Количество (шт.) |
|------------------------------|----------------------------------|------------------|
| Для ходьбы, бега, равновесия | Гимнастическая скамейка          | 2                |
|                              | Наклонная доска с зацепами       | 1                |
|                              | Доска с ребристой поверхностью   | 2                |
|                              | Дорожка (канат)                  | 1                |
|                              | Коврик массажный (набор)         | 2                |
|                              | Коврики массажные индивидуальные | 25               |
|                              | Коврик со следочками             | 2                |
|                              | Фишки-конусы (набор) «Кузнечик»  | 10               |
|                              | Рулетка                          | 1                |
|                              | Секундомер                       | 1                |
| Для прыжков                  | Короткие верёвки                 | 25               |
|                              | Длинная скакалка                 | 4                |
|                              | Короткие скакалки                | 25               |
|                              | Стойки для прыжков «Кузнечик»    | 6                |

|                                      |  |                       |   |
|--------------------------------------|--|-----------------------|---|
|                                      | Бруски (мягкие)  | 10                    |   |
|                                      | Батут  | 1                     |   |
|                                      | Маты гимнастические  | 4                     |   |
| Для катания,<br>бросания, ловли      | Кегли (набор)  | 2                     |   |
|                                      | Кольцеброс (набор)   | 4                     |   |
|                                      | Фитболы  | 16                    |   |
|                                      | Мячи резиновые различного диаметра<br>(10 см., 18 см., 25 см.)                               | по 25                 |   |
|                                      | Мяч футбольный   | 5                     |   |
|                                      | Мячи пластиковые 4-х цветов  | 100                   |   |
|                                      | Мячи-мякиши  | 10                    |   |
|                                      | Мяч баскетбольный  | 5                     |   |
|                                      | Мяч набивной малый   | 10                    |   |
|                                      | Мяч набивной большой   | 5                     |   |
|                                      | Мяч для большого тенниса   | 10                    |   |
|                                      | Мешочки  | 25                    |   |
|                                      | Кольцо баскетбольное   | 2                     |   |
|                                      | Кольцо-сачок   | 2                     |   |
|                                      | Обручи большие   | 5                     |   |
|                                      | Обручи средние   | 10                    |   |
|                                      | Обручи малые   | 25                    |   |
|                                      | Сетка волейбольная   | 1                     |   |
|                                      | Для ползания и<br>лазания  | Стенка гимнастическая | 3 |
|                                      |  | Дуги                  | 6 |
| Тоннель                              |  | 2                     |   |
| Сетка «Чудо-лестница»                |  | 1                     |   |
| Лестница с зацепами                  |  | 1                     |   |
| Канат                                |  | 1                     |   |
| Для<br>общеразвивающих<br>упражнений | Флажки   | 50                    |   |
|                                      | Кубики   | 40                    |   |
|                                      | Ленты короткие   | 50                    |   |
|                                      | Ленты длинные  | 30                    |   |
|                                      | Погремушки   | 25                    |   |
|                                      | Гимнастические палки   | 25                    |   |
|                                      | Гантели  | 25                    |   |
|                                      | Кольца пластмассовые   | 25                    |   |
|                                      | Султанчики   | 50                    |   |
| Платочки                             | 25   |                       |   |
| Тренажёры                            | Тренажёрная информационная система<br>«ТИСА»   | 2                     |   |
|                                      | Спортивные тренажёры «Альма»   | 10                    |   |
|                                      | Степ-платформа   | 10                    |   |
| Для подвижных игр и<br>эстафет       | Шапочки-маски  | 10                    |   |
|                                      | Маски нагрудные  | 10                    |   |
|                                      | Городки  | 5                     |   |
|                                      | Бадминтон  | 10                    |   |
| Наглядная<br>информация              | Информационный стенд для освещения вопросов физического воспитания<br>Информационные плакаты |                       |   |

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для



организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

### **3.4. Планирование образовательной деятельности. Учебно-методическое обеспечение Программы.**

|  |
|--|
| От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 336с.  |
| Методические рекомендации для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста по организации развивающей предметной среды в соответствии с ФГОС дошкольного образования.   |
| О.А.Карабанова, Э.Ф.Алиева и др. «Организация предметно – пространственной среды в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» Москва,2014г.  |
| Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2015.- 80 с.  |
| Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2015.- 112 с.  |
| Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2015.- 128 с.  |
| Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2015.- 112 с.   |
| Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002.  |
| Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - пресс»,2013.-128с.  |
| Власенко, Н.Э. Комплексы ОРУ для детей среднего и старшего дошкольного возраста: пособие для педагогических учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования/Н.Э. Власенко.- 2-е изд.- Мозырь: Белый Ветер, -183,:ил.  |
| Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт - привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003, 2013. – 120с.  |
| Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет: Методическое пособие для педагогов и специалистов образовательных учреждений. – СПб.: ООО Издательство «Детство - пресс», 2012. – 368 с., ил. |
| Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 64с.  |
| Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников/ Под. ред. С.С. Прищепы, Т.С. Шатверян. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с.   |
| Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.  |
| Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.  |
| Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002.  |
| Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. Заведений. Под редакцией С.А. Козловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.   |

Физкультурно - оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие/Под общей ред. Микляевой Н.В.-М.:УЦ «Перспектива»,2011.

Формирование двигательной сферы детей 3 - 7 лет: фитбол - гимнастика: конспекты занятий \авт.-сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - Волгоград: Учитель, 2011.

Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 - 7 лет. / Авт. - сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика - Синтез, 2012.

Физическое воспитание детей 2 - 7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/ авт.-сост. Т.Г. Анисимова. - Волгоград: Учитель, 2010.

Гармоничное физическое развитие детей ( 500 упражнений, игр, эстафет)  
Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос\*СПб» 1993

