

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 35  
Колпинского района Санкт-Петербурга  
196655, Санкт-Петербург, г.Колпино,

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2024



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий ГБДОУ № 35

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по реализации образовательной программы дошкольного образования**  
**в образовательной области «Физическое развитие»**  
(для детей от 1,5 до 7 лет)  
на 2024–2025 учебный год

Составила инструктор по физической культуре  
**Волкова Галина Михайловна**

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Оглавление	Стр.
	<b>Введение</b>	
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	4
<b>1.2.</b>	Цели и задачи реализации Программы	5
<b>1.3.</b>	Принципы и подходы реализации Программы	7
<b>1.4.</b>	Значимые характеристики	8
<b>1.4.1.</b>	Возрастные особенности воспитанников	9
<b>1.4.2.</b>	Гендерные особенности воспитанников	11
<b>1.4.3.</b>	Характеристики групп	12
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы	15
<b>1.6.</b>	Система педагогического мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов	16
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
<b>2.1.</b>	Содержание образовательной работы с воспитанниками	16
<b>2.2.</b>	Формы организации деятельности	25
<b>2.3.</b>	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	28
<b>2.4.</b>	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	29
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
<b>3.1.</b>	Объем образовательной нагрузки	30
<b>3.2.</b>	Режимы двигательной активности	32
<b>3.3.</b>	Организация развивающей предметно-пространственной среды	33
<b>3.4.</b>	Методическое обеспечение образовательной деятельности	33

## **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 ФОП 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 ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП 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 ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

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

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – 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.

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

*Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. 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.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав ГБДОУ
6. Основная образовательная программа ГБДОУ

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

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

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

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

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

Программа определяет целевые ориентиры, содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с требованиями ФГОС ДО и Федеральной образовательной программой дошкольного образования, с использованием парциальных программ и технологий:

- Технология «СА-ФИ-ДАНСЕ» (танцевально-игровая гимнастика)  
Автор: Ж.Е.Фирилёва;
- Программа «Фитнес-данс» (лечебно-профилактический танец)»  
Автор: Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилёва.
- Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОО «Навстречу друг другу»  
Автор: М.Н.Попова.

Образовательная деятельность по Программе осуществляется в группах общеразвивающей направленности и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 1,5 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Программа разработана на период: сентябрь 2024 года – май 2025 года.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

### **Основные задачи:**

#### **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.

### **Средняя группа (4-5 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.

Решение совокупных **задач воспитания** в физическом и оздоровительном направлении для приобщения детей к **ценности «Здоровье»** предполагает:

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

### **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 семьей:***

- 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 Значимые характеристики**

Программа разработана с учетом значимых национально-культурных, климатических, организационных характеристик, возрастных, гендерных и индивидуально-типологических особенностей, а также уровня здоровья воспитанников.

*Национально-культурные характеристики.* Поликультурное воспитание строится на основе изучения национальных традиций семей воспитанников ДООУ. При разработке программы учтены следующие традиции, сложившиеся в ДООУ:

- массовые культурно-образовательные мероприятия с одновременным участием детей всех возрастных групп, их родителей, педагогов;
- использование живой музыки в образовательном процессе;
- знакомство с русскими национальными традициями, народными играми, праздниками.

*Климатические условия.*

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс ДООУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.



В режим дня каждой возрастной группы ежедневно включены бодрящая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время года – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе. В соответствии с действующим СанПиН в каждой возрастной группе проводятся 2 физкультурных занятия в зале и 1 занятие на улице (при наличии спортивной формы) в неделю.

*Организационные характеристики.* Первые две недели сентября детский сад функционирует в адаптационном режиме. В сентябре и мае проводится мониторинг уровня физического развития.

#### **1.4.1. Возрастные особенности воспитанников**

##### **Группа раннего возраста 1-2 года**

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому полезно упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске. Маленькие дети дышат поверхностно, часто, неравномерно, так как дыхательная мускулатура еще не вполне сформирована. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физических нагрузках. Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, следует позаботиться о том, чтобы они как можно больше бывали на свежем воздухе. Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

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

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому полезно упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске. Маленькие дети дышат поверхностно, часто, неравномерно, так как дыхательная мускулатура еще не вполне сформирована. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость

легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физических нагрузках. Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, следует позаботиться о том, чтобы они как можно больше бывали на свежем воздухе. Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

### **Средняя группа (3-4 года)**

Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2–3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, широко использовать приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно.

### **Подготовительной к школе группы (6-7 лет)**

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координацией и точностью. Дети хорошо

различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Повышается общая осведомленность детей о здоровье сберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания, некоторых правилах ухода за больным. Возраст 6-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка ещё очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка - обязательное условие его нормального физического развития. У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребенок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

#### **1.4.2 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. Мускулиным девочкам куда комфортнее в обществе мальчиков, а феминные мальчики предпочитают общество девочек и часто избегают контакта со сверстниками своего пола, а также мускулиными 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.

### 1.4.3 Характеристика групп

Детям, имеющим I группу (основную) здоровья (без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, которые не привели к отставанию от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности) разрешаются занятия, подготовку и сдачу тестов индивидуальной физической подготовленности в полном объеме, который предусмотрен Программой.

Дети, имеющие II группу (подготовительную) здоровья (с морфофункциональными нарушениями или слабой физической подготовкой; из группы риска по возникновению заболеваний; с хроническими заболеваниями в стадии стойкой ремиссии) осваивают комплекс двигательных умений и навыков на физкультурных занятиях постепенно. Для них дозируется физическая нагрузка, исключаются противопоказанные движения. Таким детям запрещены без дополнительного медицинского осмотра: тестовые испытания; сдача индивидуальных нормативов; участие в массовых физкультурных мероприятиях. Они не могут участвовать в спортивных соревнованиях. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в детском саду или домашних условиях.

Детям с III группой (специальную «А») здоровья (с нарушениями состояния здоровья — хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития, деформацией без прогрессирования, в стадии компенсации; с нарушениями физического развития, которые требуют ограничения физических нагрузок) разрешены занятия оздоровительной физической культурой с учетом индивидуальных нарушений здоровья и развития. Детям из этой группы ограничиваются скоростно - силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности.

IV группа (специальная «Б») охватывает детей с нарушениями состояния здоровья постоянного и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Детям из четвертой группы показаны: занятия лечебной физкультурой в медицинской организации; регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, которые подобраны врачом по лечебной физкультуре.

#### Группа раннего возраста № 1

Возраст	Количество	Мальчики	Девочки	Группа здоровья
1-2	14			I.гр. – 6
2-3	3	7	10	II.гр.– 5
	17			III.гр. – 1

### Средняя группа № 2

Возраст	Количество	Мальчики	Девочки	Группа здоровья
4-5	17	11	6	I – 6 II -5 III - 1

### Средняя группа № 4

Возраст	Количество	Мальчики	Девочки	Группа здоровья
5-6	19	10	9	I - 1 II - 8 III – 2

### Подготовительная к школе группа № 3

Возраст	Количество	Мальчики	Девочки	Группа здоровья
6-7 лет	9 чел.	5 чел.	4 чел.	I – 2 II – 6 III - 1

### Подготовительная к школе группа №11

Возраст	Количество	Мальчики	Девочки	Группа здоровья
6-7 лет	11 чел.	6 чел.	5 чел.	I – 3 II – 8 III -

## 1.5 Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

### 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, бегаёт 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 движение 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 пеших 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, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям [1, стр. 25].

## Планируемые результаты освоения парциальных программ и технологий

Программа	Цель	Результат
Программа «Фитнесс-Данс (лечебно-профилактический танец)»	Профилактика и коррекция различных заболеваний у детей дошкольного возраста средствами музыки, танца и адаптивной физической культуры.	Развитие основных физических качеств; Снижение заболеваемости; Развитие музыкально-ритмических способностей
Технология «СА-ФИ-ДАНСЕ» (танцевально-игровая гимнастика)	Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.	Умение выполнять комплексы упражнений под музыку. Овладение навыками ритмической ходьбы. Умение в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.). Знания о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умение ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Владение навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Умение передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОО «Навстречу друг другу»	Коррекция эмоциональных детско-родительских отношений.	Улучшение детско-родительских отношений; Вовлечённость родителей в совместную двигательную деятельность; Развитие эмоционально-личностной сферы детей и взрослых.

## 1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с ФГОС ДО через раскрытие динамики формирования промежуточных образовательных ориентиров воспитанников в каждый возрастной период по физическому развитию.

Объект мониторинга	Формы и методы	Периодичность	Длительность	Сроки
Уровень развития физических качеств и двигательных способностей	Формы: индивидуальная, подгрупповая, групповая. Методы: наблюдение, тестирование, анализ деятельности.	2 раза в год	2 недели	сентябрь май

## 2. 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: поднятие 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- 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. Включать разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

**Музыкально-ритмические упражнения.** Отдельные музыкально-ритмические упражнения включать в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Показывать детям и выполнять вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

**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.

### **Средняя группа (5-6 лет)**

#### *Задачи физического развития детей 5-6 лет*

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, 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 -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, враспынную, 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: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

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

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

**Ритмическая гимнастика:** музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

**Строевые упражнения:** педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);

расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

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

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

**Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

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

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности,

оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

*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.

### Содержание воспитательной работы

<b>Направление: ФИЗИЧЕСКОЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ</b>
<b>Ценность: ЗДОРОВЬЕ</b>
<p><b>Формирование представлений (воспитывающая среда)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● организовывать РППС для формирования представлений о здоровом образе жизни, гигиене, безопасности, для приобщения детей к спорту;</li> <li>● использовать пространства ДОУ и прилегающей территории для двигательной активности, подвижных игр, закаливания, зарядки и пр.</li> </ul>
<p><b>Формирование отношения</b></p> <p><b>Детско-родительская общность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● формировать основные навыки гигиены, закаливания, здорового питания;</li> <li>● организовывать совместное посещение детьми и родителями спортивных мероприятий.</li> </ul> <p><b>Детско-взрослая общность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● обеспечивать достаточную двигательную активность детей.</li> </ul> <p><b>Профессионально-родительская общность:</b></p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>● организовывать систематическую просветительскую и консультативную работу («Школа родителей») по вопросам безопасного детства, здорового образа жизни и пр.</li> </ul> <p><b>Детская общность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● создавать условия для приобретения детьми опыта безопасного поведения, саморегуляции и помощи.</li> </ul>
<p><b>Формирование опыта действия (виды детских деятельностей и культурные практики в ДОУ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● организовывать подвижные, спортивные игры, в том числе традиционные народные и дворовые игры на территории ДОУ;</li> <li>● организовывать проекты по здоровому образу жизни, питанию, гигиене, безопасности жизнедеятельности;</li> <li>● прививать оздоровительные традиции в ДОУ, культурную практику зарядки и закаливания.</li> </ul>
<p><b>Планируемые результаты воспитания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● владеет основными навыками личной гигиены;</li> <li>● знает и соблюдает правила безопасного поведения в быту, социуме, природе;</li> <li>● проявляет интерес к физической активности, занятиям спортом, закаливанию.</li> </ul>

## 2.2. Формы организации двигательной деятельности

Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с педагогом	Совместная деятельность с семьей
<b>Группа раннего возраста</b>			
Гимнастика после дневного сна. Игровые упражнения. Индивидуальная работа. Коррекционные упражнения. Занятия по физической культуре. Подвижные игры большой и малой подвижности. Утренняя гимнастика. Физкультурные упражнения. Прием детей на улице в теплое время года. Физкультурный досуг, забавы, игры. Физкультурные праздники. Неделя здоровья.	Гигиенические процедуры (умывание). Двигательная активность на прогулке и в совместной деятельности в группе (подвижные игры, физические упражнения, игровые упражнения, подражательные движения).	Утренняя гимнастика. Коррекционная гимнастика. Занятия по физической культуре: - сюжетно-игровое, - сюжетное - тематическое, - классическое, - с предметами, - подражательные комплексы. Игры большой, малой подвижности, Просмотр видеоматериалов. Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений. Физкультурные досуги (игры и развлечения).	Беседа. Встречи по заявкам. Интерактивное общение. Консультации. Мастер-класс. Открытые просмотры. Совместные занятия. Совместные игры. Физкультурные праздники. Физкультурный досуг.
<b>Средняя группа</b>			

Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с педагогом	Совместная деятельность с семьей
<p>Гимнастика после дневного сна. Динамические паузы. Игровые упражнения. Индивидуальная работа. Коррекционные упражнения. Занятия по физической культуре на улице. Подвижные игры большой и малой подвижности. Проблемные ситуации. Утренняя гимнастика. Физкультурные упражнения. Прием детей на улице в теплое время года. Музыкальные занятия. Физкультурный досуг, забавы, игры. Физкультурные праздники. Неделя здоровья.</p>	<p>Гигиенические процедуры (умывание, полоскание рта). Двигательная активность на прогулке и в совместной деятельности в группе (подвижные игры, физические упражнения, игровые упражнения, подражательные движения).</p>	<p>Утренняя гимнастика. Коррекционная гимнастика. Динамические паузы. Занятия по физической культуре: - сюжетно-игровое, - сюжетное - тематическое, - классическое, - с предметами, - подражательные комплексы. Игры большой, малой подвижности, игровые (подводящие) упражнения. Просмотр видеоматериалов Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений. Физкультурные досуги (игры и развлечения). Физкультурные минутки.</p>	<p>Беседа. Встречи по заявкам. Интерактивное общение. Консультации. Мастер-класс. Открытые просмотры. Совместные занятия. Совместные игры. Физкультурные праздники. Физкультурный досуг.</p>
<b>Подготовительная к школе группа</b>			
<p>Гимнастика после дневного сна. Динамические паузы. Занятие-поход. Игровые упражнения. Игры с элементами спортивных упражнений. Индивидуальная работа. Коррекционные упражнения. Занятия по физической культуре на улице. Подвижные игры большой и малой подвижности, и с элементами спортивных игр. Проблемные ситуации. Спортивные игры. Утренняя гимнастика. Физкультурные упражнения.</p>	<p>Двигательная активность на прогулке и в совместной деятельности в группе (подвижные игры, физические упражнения, игровые упражнения). Подвижные спортивные игры и спортивные упражнения на прогулке. Рассматривание иллюстраций, отражающих различные виды</p>	<p>Утренняя гимнастика. Коррекционная гимнастика. Занятия по физической культуре: - сюжетно-игровое, - сюжетное - тематическое, - классическое, - тренирующее, - по развитию элементов двигательной креативности (творчества). Спортивные досуги. Спортивные праздники и развлечения.</p>	<p>Беседа. Встречи по заявкам. Интерактивное общение. Консультативные встречи. Консультации. Мастер-класс. Открытые просмотры. Совместные занятия. Совместные игры. Физкультурные досуги. Физкультурные праздники</p>

<b>Режимные моменты</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с педагогом</b>	<b>Совместная деятельность с семьей</b>
Прием детей на улице в теплое время года. Музыкальные занятия. Физкультурный досуг, забавы, игры. Физкультурные праздники. Неделя здоровья	спорта, рисунки с изображением детей, занимающихся различными видами спорта	Спортивные соревнования. Физкультурные минутки. Динамические паузы. Подвижные игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр на прогулке. Рассмотрение иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений. Просмотр видеоматериалов	

**Комплексность подхода, обеспечивающая развитие во всех пяти взаимодополняющих областях**

<b>Образовательная область</b>	<b>Комплексность реализации задач и содержания</b>
Познавательное развитие	Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека. В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.
Социально-коммуникативное развитие	Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ. Накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья. Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. Накопление опыта двигательной активности.

Образовательная область	Комплексность реализации задач и содержания
Художественно-эстетическое развитие	Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания. Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области. Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств; развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области.
Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека. Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области.

### 2.3. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

Программа	Содержание
Комплексная оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах»	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)</li> <li>➤ Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)</li> <li>➤ Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)</li> <li>➤ Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)</li> <li>➤ Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)</li> </ul>
Программа «Фитнесс-Данс (лечебно-профилактический танец)»	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия</li> <li>➤ Упражнения и танцы специального воздействия</li> </ul>
Технология «СА-ФИ-ДАНСЕ» (танцевально-игровая гимнастика)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Танцевальные упражнения;</li> <li>➤ Креативные игры;</li> <li>➤ Акробатические упражнения;</li> <li>➤ Игры-импровизации</li> </ul>
Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОО «Навстречу друг другу»	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Парная гимнастика</li> <li>➤ Подвижные игры и упражнения,</li> <li>➤ Игровой массаж и самомассаж,</li> <li>➤ Музыкально-ритмические упражнения,</li> <li>➤ Упражнения пальчиковой гимнастики</li> </ul>

## 2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

### Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей

1. Анкетирование родителей в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье.
2. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.
3. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.
4. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (корректирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.).
5. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДОУ.
6. Создание информационных стендов и размещение информации на сайте ДОУ по вопросам оздоровления и развития детей для родителей и т. п.
7. Участие родителей в подготовке и проведении совместных оздоровительных мероприятий.

### Содержание совместной деятельности

Месяц	Тема	Группа	Форма работы
Сентябрь	«Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой» «Физическое воспитание в семье»	Все возрастные группы	Выступление на родительских собраниях в группах Анкетирование Информация на сайт
	«Как мы летом отдыхали»	Все возрастные группы	Фотовыставка на группах
Октябрь	«Спортивный уголок дома» «Организация двигательной активности ребенка дома»	Все возрастные группы	Консультация на сайт ДОУ
	«Спортивная семья»	Подготовительная к школе группа	Спортивный праздник с участием семейных команд Информация на сайт
	«Играем вместе»	Группа раннего возраста	Оздоровительный досуг «Осенняя прогулка»
Ноябрь	«Моя мама любит спорт»	Средняя группа	Оздоровительный досуг ко Дню Матери Информация на сайт
Декабрь	«Расскажем сказку вместе»	Средняя группа	Оздоровительный досуг по сказке «Рукавичка»

Январь	«Зимние забавы»	Все группы	Фотовыставка Информация на сайт
	«Быть здоровыми хотим!»	Средняя группа Подготовительная к школе группа	Оздоровительный досуг по профилактике заболеваний ОДА Информация на сайт
Февраль	«Самый лучший папа мой»	Все возрастные группы	Праздник ко Дню защитника Отечества Информация на сайт
Март	«Весёлая зарядка»	Все возрастные группы	Видеопрезентация Информация на сайт
Апрель	«В гостях у Солнечного зайчика»	Группа раннего возраста	Оздоровительный досуг Информация на сайт
Май	«Удовлетворённость родителей физкультурно-оздоровительной деятельностью в ДОУ»	Все возрастные группы	Анкетирование Информация на сайт

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Объём образовательной нагрузки

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

Группа	Продолжительность	Количество в неделю
Группа раннего возраста	10 минут	3 раза 2 – физкультурный зал, 1 – улица
Младшая группа	15 минут	3 раза 2 – физкультурный зал, 1 – улица
Старшая группа	25 минут	3 раза 2 – физкультурный зал, 1 – улица
Подготовительная к школе группа	30 минут	2 – физкультурный зал, 1 – улица

## Физкультурно-оздоровительная работа

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы
1.	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ	Адаптационный режим дня Щадящий режим дня Режим дня на холодный период года Режим дня на тёплый период года Режим на период карантина Режим двигательной активности
2.	Психологическое сопровождение развития	Создание психологически комфортного климата в ДОУ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми Медико – педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период
3.	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:  Регламентированная деятельность	Утренняя гимнастика Физкультминутки, динамические переменки Бодрящая гимнастика Занятия по физической культуре в физкультурном зале и на улице Корректирующая и профилактическая гимнастика (дыхательная, утренняя и бодрящая гимнастики и т.д.) Упражнения на контактных ковриках «Неделя здоровья»
	Частично – регламентированная деятельность	Подвижные игры на воздухе и в помещении Спортивные праздники Спортивные досуги (вечера «Мама, папа и я – спортивная семья», спортивные занятия с родителями)
	Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке
4.	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков интереса и любви к физической активности Формирование основ безопасности жизнедеятельности

5.	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение. Профилактические мероприятия	Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ Соблюдение санитарно-гигиенических требований в ДОУ Заполнение характеристик состояния здоровья детей (листы здоровья, мед.отводы) Организация медико-педагогических консультаций для родителей
----	---	--

### Режим двигательной активности воспитанников

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей			
		2-3 года	3-4 года	6-7 лет	
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза 10 минут	2 раза 15 минут	2 раза 30 минут	
	На улице	1 раз 10 минут	1 раз 15 минут	1 раз 30 минут	
Утренняя гимнастика	Ежедневно				
	В помещении На улице	е ж е д н е в н о	4-5 минут	5-6 минут	8-10 минут
Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	2 раза (утром и вечером) 8-10 мин.		2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Физкультминутки (в середине занятия)		-	3-5 мин.	3-5 мин.
	Пальчиковые гимнастики с элементами кинезиологии		В течение дня		
Активный отдых	Физкультурный досуг		1 раз в месяц 10-15 мин.	1 раз в месяц 15-20 минут	1 раз в месяц 25-30 мин.
	Физкультурный праздник		-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин
	Дни здоровья		-	2 раза в год	2 раза в год
	Неделя здоровья		-	2 раза в год (зима-лето)	2 раза в год (зима-лето)
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование спортивно-игрового оборудования, подвижные игры		Ежедневно		



### 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в ДОО 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 ДОО 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 ДОО обеспечивает максимальную реализацию воспитательно-образовательного процесса по физическому развитию, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

### 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Список литературы (учебно – методические пособия, методические разработки, др.)
Федеральная образовательная программа дошкольного образования
Щербак А. П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста : методические рекомендации
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. Средняя группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2015 г.
Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2015 г.
Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика - Синтез, 2015 г.
Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2002 г.

Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 - 7 лет. / Авт. - сост.. - М.: Мозаика - Синтез, 2012.
Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина «Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс», С-Пб, «Детство-пресс»,2007 г.
Е.Г.Сайкина «Танцы на мячах: оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста»,
Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ» (танцевально-игровая гимнастика для детей),С-Пб, «Детство-пресс»,2000 г.
М.Н.Попова «Навстречу друг другу. Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОО» СПб,2004 г.
М.Ю.Картушина «Быть здоровыми хотим» (оздоровительные и познавательные занятия),М., «Сфера»,2004 г.
Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье», М., 2004 г.
Л.В.Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие», М., ТЦ «Сфера», 2008 г.
Электронное пособие «Системный подход в формировании культуры здорового образа жизни дошкольников», М. «Учитель»
Наглядно – дидактические пособия:
Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь»
Серия «Расскажи по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»
Настольные игры: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Пирамида здоровья»
Видеоматериалы: «Олимпиада животных», «Смешарики. Виды спорта», мультфильмы о ЗОЖ