

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №215 «ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете МАДОУ  
№215  
«Детский сад комбинированного вида»  
Протокол № 1  
от 06 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МАДОУ №215  
«Детский сад комбинированного  
вида»  
  
Е.А. Эльгарт  
Приказ №... от 06 августа 2024 г.

**Рабочая программа инструктора  
по физической культуре**

г. Кемерово, 2024 г.

## Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цель и задачи Программы .....	5
1.2.1. Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.2.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	6
1.3. Планируемые результаты освоения Программы .....	4
1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....	5
2.1. Задачи и содержание образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие».....	5
2.2. Формы организации учебного материала .....	20
2.3. Особенности образовательной деятельности и культурных практик.....	21
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы .....	22
2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательного процесса и семьями обучающихся.....	23
2.6 .Рабочая программа воспитания в ОП ДОУ МАДОУ№215 (п.2.6) .....	25
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....	25
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы .....	25
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (п. 31 ФОП ДО).....	26
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	29
3.4. Кадровые условия реализации Программы .....	31
3.5. Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах .....	33
3.6. Календарный план воспитательной работы.....	35
3.6.1.Перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО.....	41

Рабочая программа инструктора по плаванию разработана на основе Федеральной образовательной программе дошкольного образования и Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Организация разработчик: МАДОУ № 215 «Детский сад комбинированного вида»  
Разработчик: Горовая Юлия Викторовна, инструктор по физической культуре.

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

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре разработана на содержание образовательной деятельности ДОО в рамках ОО «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

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

Настоящая программа составлена **в соответствии с нормативно- правовыми документами:**

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874;
- Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября.2022 г. № 955;
- Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.;
- 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;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028);

- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809;

- Методических рекомендаций по реализации новой федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО) и повышения квалификации педагогов детских садов» от 14.03.2023 № П-701/23;

- Закона об образовании Кемеровской области № 86-ОЗ (в ред. Закона Кемеровской области от 26.12.2013 N 147-ОЗ);

- Устав МАДОУ №215 «Детский сад комбинированного вида».

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, развития физической культуры, формирования потребности в здоровом образе жизни дошкольников с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

### **Задачи:**

- способствовать развитию физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- организовать накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (ходьба, прыжки, бег);
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- обеспечить формирование простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте, начальных представлений о здоровом образе жизни;
- создать условия для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.), формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- содействовать воспитанию культурно-гигиенических навыков, потребности в здоровом образе жизни, формированию культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

### 1.2.1. Принципы и подходы к формированию программы

#### **Принципы ДО:**

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничество ДОО с семьей;

6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

10. *Этиопатогенетический принцип* предполагает, что при устранении речевых нарушений учитывается совокупность этиологических факторов (внешние, внутренние, биологические и социально-психологические), обуславливающие их возникновение.

11. *Принцип формирования речевых навыков в условиях естественного речевого общения.*

**Подходы** к формированию Программы:

*Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача воспитателя: учет взаимосвязи компонентов.

*Принцип системного подхода* предполагает необходимость учета в логопедической работе структуры дефекта, определения ведущего нарушения, соотношения первичных и вторичных симптомов.

*Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача воспитателя: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

*Деятельностный подход.* Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи воспитателя: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

*Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи воспитателя: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

*Компетентностный подход.* Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

*Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

*Дифференцированный подход* осуществляется в логопедической работе на основе учета этиологии, механизмов, симптоматики нарушения, структуры речевого дефекта, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

*Комплексный (клинико-физиологический, психолого-педагогический) подход* к диагностике и коррекционной помощи детям с нарушением речи.

### **1.2.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

## Характеристика воспитанников: возрастные особенности.

Социальная ситуация развития	Ведущая деятельность ребенка
<b>2-3 года</b>	
<p>Ситуация совместной деятельности ребенка с взрослым на правах сотрудничества раскрывается в отношениях: ребенок – предмет-взрослый</p>	<p>В этом возрасте малыш всецело поглощен предметом. Погруженный в предметное действие, он не осознает факт, что за предметом всегда стоит взрослый. Ребенок еще не может самостоятельно открыть функции предметов, потому что их физические свойства прямо не указывают на то, как их надо использовать. Таким образом, социальная ситуация развития содержит в себе противоречие. Способы употребления предметов принадлежат взрослому, только он может показать их малышу. Ребенок же выполняет индивидуальное действие, но осуществляться оно должно в соответствии с образцом, который дает взрослый, иначе невозможно достичь правильного результата. Поэтому ведущей деятельностью ребенка данного возраста становится предметная, а средством ее осуществления выступает ситуативно-деловое общение. Предметная деятельность направлена на то, чтобы ребенок овладел назначением предметов, научился действовать с ними. В предметной деятельности у ребенка формируется активная речь, складываются предпосылки для возникновения игровой и продуктивной деятельности, возникают элементы наглядных форм мышления и знаково-символической функции</p>
<b>3-7 лет</b>	
<p>На этапе дошкольного возраста социальная ситуация развития характеризуется тем, что ребенок открывает для себя мир человеческих отношений. Главная потребность ребенка состоит в том, чтобы войти в мир взрослых, быть как они и действовать вместе с ними. Но реально выполнять функции старших ребенок не может. Поэтому складывается противоречие между его потребностью быть как взрослый и ограниченными реальными возможностями. Данная потребность удовлетворяется в новых видах деятельности, которые осваивает дошкольник.</p>	<p>Это период наиболее интенсивного освоения смыслов и целей человеческой деятельности, период интенсивной ориентации в них. Главным новообразованием становится новая внутренняя позиция, новый уровень осознания своего места в системе общественных отношений. Если в конце раннего детства ребенок говорит: «Я большой», то к 7 годам он начинает считать себя маленьким. Такое понимание основано на осознании своих возможностей и способностей. Ребенок понимает, что для того, чтобы включиться в мир взрослых, необходимо долго учиться. Конец дошкольного детства знаменует собой стремление занять более взрослую позицию, то есть пойти в школу, выполнять более высоко оцениваемую обществом и более значимую для него деятельность - учебную.</p> <p>В дошкольном детстве значительные изменения происходят во всех сферах психического развития ребенка. Как ни в каком другом возрасте, ребенок осваивает широкий круг деятельности: игровую, трудовую, продуктивную, бытовую, общение; формируется как техническая, так и мотивационно-целевая сторона разных видов деятельности. Главным итогом развития всех видов деятельности являются, с одной стороны, овладение моделированием как центральной умственной способностью, с другой стороны, формирование произвольного поведения. Дошкольник учится ставить более отдаленные цели, опосредованные представлением, и стремиться к их достижению. В познавательной сфере главным достижением является освоение средств и способов познавательной деятельности.</p>

	<p>Между познавательными процессами устанавливаются тесные взаимосвязи, они всё более и более интеллектуализируются, осознаются, приобретают произвольный, характер. Складывается первый схематический абрис детского мировоззрения на основе дифференциации природных и общественных явлений, живой и неживой природы, растительного и животного мира. В сфере развития личности возникают первые этические инстанции, складывается соподчинение мотивов, формируется дифференцированная самооценка и личностное сознание.</p>
--	---

### Характеристика детей с нарушением речи

Диагноз	Особенности
<p>Дизартрия — нарушение звукопроизводительной и мелодико-интонационной стороны речи, обусловленное недостаточностью иннервации мышц речевого</p>	<p>Дизартрия связана с органическим поражением нервной системы, в результате чего нарушается двигательная сторона речи. Причиной дизартрии в детском возрасте является поражение нервной системы. У таких детей отмечаются отставание в моторном развитии, в формировании двигательных навыков. Двигательные нарушения могут быть выражены в разной степени: от паралича рук и ног до незначительных отклонений в движении органов артикуляции. При дизартрии наблюдаются расстройства звукопроизношения, голосообразования, темпо-ритма речи и интонации. Как правило, при дизартрии речь детей развивается с задержкой. У таких детей чаще страдает произношение сложных по артикуляции звуков (с-с', з-з', ц, ш, щ, ж, ч, рр', л-л'). В целом произношение звуков нечеткое, смазанное («каша во рту»). Голос таких детей может быть слабым, хрипловатым, назализованным. Темп речи может быть как ускоренным, так и замедленным. Фонематическое восприятие таких детей, как правило, недостаточно сформировано. Звуковой анализ и синтез осуществляют с трудом. Лексико-грамматическая сторона речи обычно не страдает грубо, в то же время практически у всех детей с дизартрией отмечаются бедность словаря, недостаточное владение грамматическими конструкциями. Процесс овладения письмом и чтением таких детей затруднен.</p>
<p>Общее недоразвитие речи (ОНР) характеризуется нарушением формирования у детей всех компонентов речевой системы: фонетической, фонематической и лексико-грамматической.</p>	<p>У детей с ОНР наблюдается патологический ход речевого развития. Основными признаками ОНР в дошкольном возрасте являются позднее начало развития речи, замедленный темп речевого развития, ограниченный, не соответствующий возрасту словарный запас, нарушение формирования грамматического строя речи, нарушение звукопроизношения и фонематического восприятия. При этом у детей отмечается сохранность слуха и удовлетворительное понимание доступной для определенного возраста обращенной речи. У детей с ОНР речь может находиться на разном уровне развития.</p> <p>Выделяют три уровня речевого развития при ОНР. Каждый из уровней может быть диагностирован у детей любого возраста. Первый уровень — самый низкий. Дети не владеют общепотребительными средствами общения. В своей речи дети используют лепетные слова и звукоподражания («бобо», «ав-ав»), а также небольшое число существительных и глаголов, которые существенно искажены в звуковом отношении. Одним и тем же</p>

лепетным словом или звукосочетанием ребенок может обозначать несколько разных понятий. Высказывания детей могут сопровождаться активными жестами и мимикой. В речи преобладают предложения из одного-двух слов. Грамматические связи в этих предложениях отсутствуют. Понимание речи детьми в определенной мере ограничено. Звуковая сторона речи резко нарушена. Количество дефектных звуков превосходит число правильно произносимых. Фонематическое восприятие нарушено грубо, дети могут путать сходные по звучанию, но разные по значению слова. До трех лет эти дети практически являются без речевыми. Спонтанное развитие полноценной речи у них невозможно. Преодоление речевого недоразвития требует систематической работы с логопедом. Второй уровень-у детей имеются зачатки общеупотребительной речи. Понимание обиходной речи достаточно развито, активный словарь резко ограничен. Дети пользуются простыми предложениями из двух-трех слов с начатками грамматического конструирования. Звукопроизношение значительно нарушено. Нарушена слоговая структура слова. Как правило, дети сокращают количество звуков и слогов, отмечают их перестановки. Также отмечается нарушение фонематического восприятия. Компенсация речевого дефекта ограничена. Третий уровень-дети пользуются развернутой фразовой речью, не затрудняются в назывании предметов, действий, признаков предметов, хорошо знакомых им в обыденной жизни. Они могут составить короткий рассказ по картинке. В то же время у них имеются недостатки всех сторон речевой системы как лексико-грамматической, так и фонетико-фонематической. Для их речи характерно неточное употребление слов. В свободных высказываниях дети мало используют прилагательных и наречий, не употребляют обобщающие слова и слова с переносным значением, с трудом образуют новые слова с помощью приставок и суффиксов, ошибочно используют союзы и предлоги, допускают ошибки в согласовании существительного с прилагательным в роде, числе и падеже. Дети с третьим уровнем речевого развития испытывают определенные трудности в обучении. Эти трудности свсловаря, ошибками грамматического конструирования связных высказываний, недостаточной сформированностью фонематического восприятия, нарушением звукопроизношения. Монологическая речь развивается у таких детей плохо. В основном они используют диалогическую форму общения. В целом готовность к школьному обучению у таких детей низкая. Нерезко выраженное ОНР (НВОНР). У части этих детей недоразвитие речи может быть выражено нерезко. Оно характеризуется тем, что нарушения всех уровней языковой системы проявляются в незначительной степени. Звукопроизношение может быть ненарушенным, но «смазанным» либо страдать в отношении двух—пяти звуков. Фонематическое восприятие недостаточно точно. Фонематический синтез и анализ отстают в развитии от нормы. В устных высказываниях такие дети допускают смешения слов по акустическому сходству и по смыслуязаны главным образом с недостаточностью

### 1.3. Планируемые результаты освоения Программы

#### Планируемые результаты в раннем возрасте

##### 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.

#### Планируемые результаты в дошкольном возрасте

##### К четырём годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок 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;

- ребёнок 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.

##### К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

##### К шести годам:

- ребёнок 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;

- ребёнок 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;

- ребёнок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

## **Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы**

### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребёнка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок 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 здоровьем сберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

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

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов представлена в ОП ДО МАДОУ № 215, п. 1.4 стр. 36

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Задачи и содержание образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие».**

#### ***Вторая младшая группа (от 3 лет до 4 лет)***

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

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

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

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

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

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

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

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 34 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

*Ходьба.* Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом.

*Бег.* Бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 1015 м; медленный бег 120-150 м.

*Прыжки.* Прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 23 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см).

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

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

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

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

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

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

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

*Подвижные игры.* Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

*Спортивные упражнения.* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

*Ходьба на лыжах:* по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

*Катание на трехколесном велосипеде:* по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает 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 на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с

пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

#### ***Средняя группа (от 4 лет до 5 лет)***

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

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

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

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

*Основные движения.* Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибаемая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с

нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

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

*Бег.* Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием.

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

*Упражнение в равновесии.* Ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:* основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.

*Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

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

*Строевые упражнения.* Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

*Спортивные упражнения.* Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

*Катание на санках:* подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

*Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:* по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

*Ходьба на лыжах:* скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

*Плавание:* погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и др.), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

*Активный отдых.*

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

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

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к

здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

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

#### ***Старшая группа (от 5 лет до 6 лет)***

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

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

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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

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

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

*Основные движения.* Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на

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

*Ходьба.* Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.

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

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

*Прыжки со скакалкой:* перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

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

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и

ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине.

*Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекаладывание их с места на место.

*Ритмическая гимнастика.* Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Плавание:* с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

*Активный отдых.*

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

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

*Дни здоровья.* Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и др. Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской

прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### ***Подготовительная к школе группа (от 6 лет до 7 лет)***

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

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

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

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

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

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

*Основные движения. Бросание, катание, ловля, метание.* Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;

передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 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.

*Упражнение в равновесии.* Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, 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».

*Общеразвивающие упражнения.* Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с

усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

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

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

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

*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, игрэстафет), 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 т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола:* передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение 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 ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

*Элементы настольного тенниса:* подготовительные упражнения с ракеткой 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; поднятие на горку «лесенкой», «елочкой».

*Катание на коньках:* удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

*Плавание:* погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); 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 др.), 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.

*Активный отдых.*

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

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

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

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

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

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

*Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»* направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает: воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; формирование у ребенка 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.

**Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений**

Методические пособия, обеспечивающие реализацию содержания представлены в разделе 3.3 Программы в части - «Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания».

**2.2. Формы организации учебного материала**

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
Физическая культура		
<p>Утренняя гимнастика                      Двигательная разминка                      Физкультминутка                      Оздоровительный бег                      Индивидуальная работа по развитию движений                      Гимнастика после дневного сна                      Физкультурные занятия                      Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей                      Физкультурно-массовые занятия:                      Неделя здоровья                      Физкультурный досуг                      Физкультурные праздники на открытом воздухе                      Физкультурные занятия детей совместно с родителями в ДОУ                      Оздоровительные мероприятия с участием родителей                      Закаливающие процедуры                      Подвижные игры                      Физкультурные упражнения на прогулке</p>	<p>Наглядный                      Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)                      Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)                      Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)                      Словесный                      Объяснения, пояснения, указания                      Подача команд, распоряжений, сигналов                      Вопросы к детям                      Образный сюжетный рассказ, беседа                      Словесная инструкция                      Практический Повторение упражнений без изменения и с изменениями                      Проведение упражнений в игровой форме                      Проведение упражнений в соревновательной форме</p>	<p>Двигательная активность                      Занятия физкультурой                      Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)                      Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</p>
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		
<p>Беседы                      Проблемные ситуации НОД                      Рассматривание иллюстраций с обсуждением                      Закаливающие процедуры</p>	<p>Наглядный                      - Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)                      - Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)                      - Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)                      Словесный                      Объяснения, пояснения, указания                      Подача команд, распоряжений,</p>	<p>Двигательная активность, занятия физкультурой                      Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)                      Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</p>

	сигналов Вопросы к детям Образный сюжетный рассказ, беседа Словесная инструкция Практический Повторение упражнений без изменения и с изменениями Проведение упражнений в игровой форме Проведение упражнений в соревновательной форме	
<b>Формы работы с дошкольниками</b>		
Непосредственно образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
<b>Формы организации детей</b>		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Игра Контрольно- диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные досуги	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Игра Контрольно- диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Во всех видах самостоятельной деятельности детей Двигательная активность в течение дня Игра Утренняя гимнастика Самостоятельные спортивные игры и упражнения

### **2.3. Особенности образовательной деятельности и культурных практик.**

Образовательная деятельность в ДОО включает: образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности; образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов; самостоятельную деятельность детей; взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей.

В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности: совместная деятельность педагога с ребенком, где,

взаимодействуя с ребенком, он выполняет функции педагога: обучает ребенка чему-то новому; совместная деятельность ребенка с педагогом, при которой ребенок и педагог – равноправные партнеры; совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах ее выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей; совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли ее организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей; самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и др.), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и др.).

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребенка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию педагог может получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

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

Игра занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребенка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и др. Детство без игры и вне игры не представляется возможным.

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

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и прочее в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в ДОО.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;

- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

## **2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательного процесса и семьями обучающихся.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

*Цель :*

Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

*Задачи:*

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в Области здоровье-сбережения, физическом воспитании ребёнка.
2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребёнка.

Формы организации:

- ✓ Родительские собрания
- ✓ Анкетирование
- ✓ Лекции –
- ✓ Консультации
- ✓ Беседы
- ✓ Семинары – практикумы
- ✓ Совместные занятия, праздники, развлечения
- ✓ Проекты .

### **Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)**

*Направление:* диагностико аналитическое

*Деятельность инструктора :* получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьёй с учётом проведенного анализа

*Направление :* просветительское

*Деятельность инструктора* : просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровья и сбережения *ребёнка* : информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня для ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО .

*Направление* :консультационное

*Деятельность инструктора* :консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности,образовательном процессе и другом.

### **Содержание работы с семьёй**

Объяснять родителям (законным представителям), как образ жизни семьи воздействует на здоровье воспитанника. Информировать родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье воспитанника (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.

Помогать родителям (законным представителям) сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанника.

Знакомить родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДООУ. Разъяснять важность посещения воспитанника секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями (законными представителями) и при участии медико-психологической службы образовательной организации создавать индивидуальные программы оздоровления воспитанников и поддерживать семью в их реализации.

Разъяснять родителям (законным представителям) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития воспитанника.

Ориентировать родителей (законных представителей) формирование у воспитанника положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку).

На сайте ДООУ родители (законные представители) могут получить всю необходимую информацию о группе, которую посещает их воспитанник и о деятельности всей образовательной организации. Благодаря такой форме общения родители (законные представители) с каждым годом активнее принимают участие в воспитании воспитанников и жизни образовательной организации, в укреплении и расширении материально-технической базы.

## 2.6 .Рабочая программа воспитания в ОП ДОУ МАДОУ№215 (п.2.6)

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

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

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

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

– учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

– создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и пр.;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития; индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

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

– совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества; психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья; вовлечение родителей (законных представителей) в процесс

реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

– формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся; непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ; взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности; использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

– предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности; обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (п. 31 ФОП ДО)**

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) МАДОУ №215 «Детский сад комбинированного вида» рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей, выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

РППС включает организованное пространство (территория ДОО, групповые комнаты, специализированные, технологические, административные и иные помещения), материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС МАДОУ №215 «Детский сад комбинированного вида» спроектирована с учетом целей и принципов Программы, возрастной и гендерной специфики, как единое пространство, все компоненты которой, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании РППС МАДОУ №215 «Детский сад комбинированного вида» учитываются:

местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природноклиматические условия;

возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;

задачи образовательной программы для разных возрастных групп;

возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС МАДОУ №215 «Детский сад комбинированного вида» соответствует требованиям ФГОС ДО;

образовательным программам ДОО;  
материально-техническим и медико-социальным условиям;  
возрастными особенностями детей;  
воспитывающему характеру обучения;  
требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС МАДОУ №215 «Детский сад комбинированного вида» соответствует целостности образовательного процесса и включает в себя необходимые материалы для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС МАДОУ №215 «Детский сад комбинированного вида» обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее), в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

РППС МАДОУ №215 «Детский сад комбинированного вида» соответствует требованиям ФГОС ДО и является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

**Насыщенность** среды соответствует содержанию Программы, в том числе при реализации комплекснотематического принципа её построения (ориентирована на примерный календарь праздников, тематика которых отражает все направления развития ребёнка младенческого, раннего и дошкольного возрастов), а также возрастными особенностями детей (учитывая ведущий вид деятельности в разные возрастные периоды дошкольного детства). Образовательное пространство включает средства реализации Программы, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь (в здании и на участке) для возможности самовыражения и реализации творческих проявлений.

**Трансформируемость** обеспечивает возможность менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов, и возможностей детей (так, предметно-развивающая среда меняется в зависимости от времени года, возрастных, гендерных особенностей, конкретного содержания Программы, реализуемого здесь и сейчас).

**Полифункциональность** предоставляет использование множества возможностей предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности, позволяет организовать пространство группового помещения со специализацией его отдельных частей: для спокойных видов деятельности, активной деятельности.

**Вариативность** предусматривает возможность выбора ребёнком пространства для осуществления различных видов деятельности (игровой, двигательной, конструирования, изобразительной, музыкальной и т. д.), а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

**Доступность** обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в разных видах детской деятельности. Используемые игровые средства располагаются так, чтобы ребёнок мог дотянуться до них без помощи взрослых. Это помогает ему быть самостоятельным.

**Безопасность** предполагает соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности (в помещении не должно быть опасных предметов (острых, бьющихся, тяжёлых), углы должны быть закрыты).

РППС обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

В созданы условия для информатизации образовательного процесса, для этого в групповых помещениях и музыкальном зале имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе.

В группах имеются материалы и оборудование для полноценного развития детей в разных образовательных областях.

Для полноценного **физического развития, охраны и укрепления здоровья детей** имеется спортивная площадка со специальным оборудованием, в помещении — спортивный зал, включающий оборудование для ходьбы, бега, прыжков, катания, бросания, лазанья, общеразвивающих упражнений, кабинет для медицинского осмотра, процедурный кабинет, изолятор, физкультурные центры в группах, бассейн.

Для **познавательного развития** имеются материалы трёх типов (объекты для исследования в реальном действии, образно-символический материал и нормативно-знаковый материал (например, телескоп, бинокль, детские мини-лаборатории, головоломки-конструкторы); материалы для сенсорного развития (вкладыши — формы, объекты для сериации и т. п.). Данная группа материалов включает и природные объекты, в процессе действий с которыми дети могут познакомиться с их свойствами и научиться различным способам упорядочивания их (коллекции минералов, плодов и семян растений и т. д.). Группа образно-символического материала представлена специальными наглядными пособиями, репрезентирующими детям мир вещей и событий; математические мульти-разделители, цифры, магнитные демонстрационные плакаты для счёта; центры опытно-экспериментальной деятельности, конструирования, дидактических и развивающих игр, книжный уголок.

Для **социально-коммуникативного развития** имеется игровое оборудование в группах и на участках, включающее предметы оперирования (для сюжетной игры), игрушки (персонажи и маркеры (знаки) игрового пространства); материал для игр с правилами (включает материал для игр на физическое развитие, для игр на удачу (шансовых) и игр на умственное развитие).

Для **речевого развития** имеются театрализованные, речевые и логопедические центры, центры настольно-печатных игр, сенсорная комната.

Для **художественно-эстетического развития** имеется музыкальный зал, центр творчества в группах, специальное оборудование (доска для рисования мелом и маркером, фланелеграф, магнитные планшеты, доска для размещения работ по лепке и строительный материал, детали конструкторов, бумага разных цветов и фактуры, а также природные и бросовые материалы и др.).

МАДОУ №215 «Детский сад комбинированного вида» оснащено оборудованием для разнообразных видов детской деятельности в помещении и на участках. В группах находится игровой материал для познавательного развития детей раннего и дошкольного возраста, музыкального развития, для творческой деятельности, для сюжетноролевых игр; игрушки и оборудование для игр во время прогулок; оборудование для физического, речевого, познавательного развития; игры, способствующие развитию у детей психических процессов. Созданы условия для совместной и индивидуальной активности детей. Предметно-пространственная развивающая среда соответствует возрастным периодам развития ребёнка дошкольного возраста.

**Принципы организации РППС для детей с особыми образовательными потребностями**

Принцип безопасности, комфорта и уюта. РППС соответствует возрастным закономерностям развития детей, их интересами, предоставляет возможность проявлять активность, работать как в сотрудничестве со взрослым, с другими детьми, так и самостоятельно.

Принцип вариативности. РППС соответствует интересам и возможностям каждого ребёнка, предоставляет выбор и возможность реализовать свою инициативу (выбор игрушек, материалов, видов деятельности), а также информативной.

Принцип соответствия интересам и образовательным потребностям детей.

При организации особой предметно-развивающей среды как средства коррекционной работы учитывается:

структура первичного дефекта и проблемы, возникающие у детей при ориентации в окружающей действительности, овладении и взаимодействии с окружающими людьми и предметным миром;

специфика организации свободного, безбарьерного передвижения, контакта и общения детей с окружающей средой;

организация поэтапного введения ребёнка в ту или иную творческую деятельность, изучая «зону актуального развития ребёнка», выстраивание для него «зоны ближайшего развития»;

обеспечение сохранения определённой стереотипности окружающей обстановки, устойчивой безопасности при передвижении;

соблюдение техники безопасности, эргономических рекомендаций, этики и эстетики; антропометрические данные каждого ребёнка, своеобразия его мобильности, социальной активности и уровня социальной компетентности;

подбор и размещение мебели, технического оборудования, образовательного материала и игрушек.

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

Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания в ОП ДО МАДОУ № 215 (п.3.3.1).

#### **Паспорт материально – технического обеспечения помещения для образовательной деятельности с детьми: спортивный зал**

Наименование оборудования	Количество
Мебель /в том числе игровая/, стенды	
Фортепиано	1
Скамейки деревянные Стул офисный Кондиционер Бактерицидная лампа Магнитофон Доска настенная магнитная Стойки для спортивного оборудования (деревянные)	4 1 1 1 1 1 1
Игровые материалы	
Мягкие игрушки	4
Бубен	1
Дидактические игры, наглядные и дидактические пособия	
Картотека подвижных игр	3
Спортивное оборудование	

Баскетбольная стойка Тренажёр детский Маты большие	2
Мат малый	9
Доска гимнастическая Шведская стенка Бревно гимнастическое	3
Гимнастическая палка (длинная) Гимнастическая палка (средняя)	1
Гимнастическая палка (короткая) Эстафетная палочка (цветная) Мяч большой резиновый	2 5 секций
Мяч средний Мяч маленький	1
Мяч набивной большой Мяч набивной малый	65
Мячи для фитнеса (в коробках) Мяч «кенгуру»	18
Мяч футбольный Мяч баскетбольный Мяч волейбольный Обруч большой	45
Обруч средний Кольца большие Кольца малые Канат белый	15
Дуги модульные (мягкие) Дуги металлические	26
Дуги деревянные цветные Скакалка	11
Клюшки пластмассовые Мешочки	25
Массажные дорожки кожаные (ладонь-стопа)	
Массажные дорожки пластмассовые	2
Массажёр дорожка сборный цветной (4 части)	1
Массажные дорожки деревянные	2
Массажёр большой пластик в чехле	3
Массажёр ладошка	6
Массажёр стопа	2
Мишень большая квадратная синяя	1
Тоннель длинный тканевый	2
Набор «шагоступ»	2
Набор пластмассовых модулей для спортивных игр	1
Щит для каратэ	10
Диск здоровья	4
Конус спортивный	28
<b>ПРОГРАММЫ</b>	-Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)
<b>С.Ю.Федорова</b>	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3 - 4 лет (младшая группа) МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. « От рождения до школы »
<b>Л.И.Пензулаева</b>	Физическая культура в детском саду 4 - 5 лет (средняя группа) МОЗАЙКА-СИНТЕЗ ,2018 . « От рождения до школы »
<b>Л.И.Пензулаева</b>	Физическая культура в детском саду 5 - 6 лет (старшая группа) МОЗАЙКА-СИНТЕЗ ,2018 . « От рождения до школы ».
<b>Л.И.Пензулаева</b>	Физическая культура в детском саду 6 - 7 лет (подготовительная группа) МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011 .
	Рабочая программа воспитания в ОП ДОУ МАДОУ №215

### 3.4. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Непрерывное сопровождение Программы осуществляется педагогическими и учебновспомогательными работниками в течение всего времени её реализации в МАДОУ.

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

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

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

Особенностями организации работы инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами ДОУ являются:

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

#### Планирование мероприятий

№	Срок	Содержание
<b>Работа с родителями</b>		
1	Сентябрь	Общие групповые собрания
		Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивной программы физкультурных досугов
2	Октябрь	Ознакомление родителей с результатами диагностики
		Отчет о результатах диагностики на начало учебного года
		Индивидуальные собеседования

3	Ноябрь	Консультации по вопросам оздоровления, физического развития и воспитания
		Спортивное развлечение, посвященное Дню Матери, «Самая спортивная мама» Фото-видео отчет
4	Декабрь	Консультация «Плоскостопие и его профилактика»
5	Январь	Спартакиада «Папа, мама, я – спортивная семья!» Фотовидео отчет
6	Февраль	Спортивное развлечение «А ну-ка, папы!» Фотовидео отчет
7	Март	Практикум для родителей «О пользе закаливания»
		Консультация Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
8	Апрель	«Профилактика нарушения осанки у детей» Оформление информационного стенда
9	Май	Ознакомление родителей с результатами диагностики
		Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
<b>Работа с воспитателями</b>		
1	Октябрь	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре»
		Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.
		Совместное проведение диагностики. Все группы
2	Ноябрь	Консультация «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня» или «Учет гендерных особенностей детей при организации игр и физических упражнений»
3	Декабрь	«Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?» Младший и средний возраст
		«Профилактика плоскостопия» Старший и подготовительный возраст
4	Март	«Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики. Все группы
5	Апрель	«Профилактика нарушения осанки» Все группы
		«Физическая готовность детей к школе» Подготовительные группы

6	Май	«Организация двигательной активности детей в летний период» Совместное проведение диагностики.  Все группы
<b>Работа с медицинским персоналом</b>		
1	Сентябрь	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей. Заполнение листов здоровья.
2	Ноябрь	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении.
3	Февраль	Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре
		Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).
4	Апрель	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы.  Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.
5	Май	Подведение итогов диагностики на конец учебного года.  Рекомендации по охране здоровья в летний период. Памятка для родителей.
		<b>Работа с педагогами ДОУ</b>
1	В течение года	Участие в массовых районных, городских соревнованиях: «Кросс наций», «Лыжня России», сдача норм ГТО

### 3.5. Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

Учебный год в МАДОУ № 215 длится с 1 сентября по 31 мая. В сентябре образовательная деятельность не планируется, проходит адаптация детей и мониторинг. Каникулы планируются на период с 1 по 8 января (зимние каникулы), с 1 июня по 31 августа (летние каникулы).

Реализация образовательных областей, предусмотренных учебным планом, проводится в совместной деятельности ребенка и взрослого и не превышает максимально допустимый объем образовательной нагрузки в течение дня согласно возрастным особенностям. В теплое время года максимальное количество образовательной деятельности организуется на участке во время прогулок.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени,

отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Физкультурные занятия в группах дошкольного возраста проводятся 3 раза в неделю, одно из которых проводится на открытом воздухе. С детьми первой младшей группы занятие проводится по подгруппам (8-12 человек), продолжительность занятия – 10 - 15 минут. Продолжительность физкультурных занятий:

- 2-я младшая группа (3 - 4 года) - 15 минут;
- средняя группа (4 - 5 лет) - 20 минут;
- старшая группа (5 - 6 лет) - 25 минут;
- подготовительная группа (6 - 7 лет) - 30 минут.

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

### Организация двигательного режима

Формы организации	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 час и более/нед	8 час и более/нед	10 час и более/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин			
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин

Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультурное занятие в бассейне	-	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	20 мин 2 раза в год	40 мин 2 раза в год	60-90 мин 2 раза в год	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

### 3.6. Календарный план воспитательной работы.

#### Содержание образовательной деятельности (перспективное планирование).

##### Младшая группа

##### Сентябрь

✓ Сформировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении;

✓ Научить катать малый мяч друг другу

✓ Проползть заданное расстояние на четвереньках

✓ Обеспечить профилактику нарушений осанки.

✓ Проведение мониторинга физического развития детей.

##### Октябрь

✓ Мотивировать детей на участие в совместных играх и физических упражнениях;

✓ Сформировать умение ориентироваться в пространстве;

✓ Обеспечить закаливание организма детей

✓ Сформировать умение прыгать с продвижением вперед на двух ногах;

✓ Научить ребенка подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.

##### Ноябрь

✓ Воспитать умение самостоятельно действовать;

✓ Сформировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки)

- ✓ Обеспечить закаливание организма детей.
- ✓ Сформировать умение прыгать с продвижением вперед на двух ногах с произвольным движением рук;

- ✓ Научить лазить по гимнастической лестнице

### **Декабрь**

- ✓ Поощрять детей в участие в совместных играх
- ✓ Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей
- ✓ Сформировать умение метать малый мяч правой рукой и левой (расстояние 2-3 метра)

- ✓ Подлезать под препятствие, не касаясь руками пола

### **Январь**

- ✓ Сформировать у детей потребность в двигательной активности;
- ✓ Научить действовать совместно;
- ✓ Научить прыгать на одной ноге
- ✓ Ползать на четвереньках по гимнастической доске

### **Февраль**

- ✓ Продолжить развивать разнообразные виды движений
- ✓ Сформировать умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить свое место при построениях

- ✓ Научить прыгать через веревку лежащую на полу

- ✓ Ловить мяч, брошенный воспитателем

### **Март**

- ✓ Перелазить через спортивное бревно
- ✓ Научить метать в горизонтальную цель малым мячом
- ✓ Прыгать в длину с места
- ✓ Отбивать мяч одной рукой

### **Апрель**

- ✓ Бросать малый мяч из за головы
- ✓ Прыгать с высоты
- ✓ Прыгать на двух ногах через предметы
- ✓ Лазить по гимнастической стенке

### **Май**

- ✓ Развить умение реагировать на сигналы беги, лови, стой и др.
- ✓ Приучить выполнять правила в игровых упражнениях
- ✓ Научить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой

- ✓ Сформировать умение пролезать в обруч и за тем ползти на четвереньках (полоса препятствий)

- ✓ Прыгать в длину с места

- ✓ Лазить по гимнастической стенке

## **Средняя группа**

### **Сентябрь**

- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную
- ✓ Научить действовать по сигналу
- ✓ Развивать ловкость
- ✓ Упражнять в прокатывании мяча.

### **Октябрь**

- ✓ Научить строевым движениям, строиться в колонну по одному и находить своё место.

- ✓ Сформировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре

- ✓ Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения

### **Ноябрь**

- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения
- ✓ Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками
- ✓ Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени
- ✓ Упражнять прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

### **Декабрь**

- ✓ Упражнять детей в перестроении в пары на месте
- ✓ Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами
- ✓ Прыжки со скамейки
- ✓ Закреплять навык скользящего шага на лыжах
- ✓ Упражнять в метании на дальность

### **Январь**

- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами
- ✓ Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках
- ✓ Развивать ловкость в упражнениях с мячом
- ✓ Упражнять в ходьбе со сменной ведущего, с высоким подниманием колен
- ✓ Закреплять умение правильно подлезать под шнур

### **Февраль**

- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в рассыпную
- ✓ Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя
- ✓ Повторить задание в прыжках, из обруча в обруч
- ✓ Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами
- ✓ Упражнять детей в метании снежков на дальность

### **Март**

- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с изменением направления
- ✓ Повторить упражнения в прыжках и в равновесии
- ✓ Развивать ловкость и глазомер в метании в цель
- ✓ Упражнять в бросании мячей через сетку
- ✓ Упражнять в ползании на животе по скамейке

### **Апрель**

- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному
- ✓ Повторить прыжки и подлезания
- ✓ Упражнять детей в перебрасывании мяча
- ✓ Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность
- ✓ Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в

длину с места

### **Май**

- ✓ Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
- ✓ Повторить прыжки в длину с места
- ✓ Повторить метание в вертикальную цель
- ✓ Закреплять прыжки через короткую скакалку

### **Июнь**

- ✓ Упражнять детей в ходьбе парами
- ✓ Упражнять в прыжках с препятствием
- ✓ Повторить упражнения в лазанье и равновесии
- ✓ Упражнять в перебрасывании мячей друг другу

### **Июль**

- ✓ Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу
- ✓ Развивать ловкость в заданиях с мячом

- ✓ Упражнять детей в прыжках
- ✓ Упражнять в ходьбе в колонне по одному

### **Август**

- ✓ Повторить ходьбу и бег между предметами
- ✓ Упражнять в заданиях с мячом
- ✓ Повторить прыжки в длину с места
- ✓ Упражнять детей в метании в цель.

### **Старшая группа**

#### **Сентябрь**

- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в рассыпную
- ✓ Развивать координацию движений в прыжках в высоту
- ✓ Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу
- ✓ Упражнять в построении в колонны.

#### **Октябрь**

- ✓ Упражнять детей в беге с продолжительностью до 1 минуты
- ✓ Учить детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке
- ✓ Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола)
- ✓ Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному
- ✓ Повторить бег с преодолением препятствий
- ✓ Упражнять прыжки с высоты (со скамейки)

#### **Ноябрь**

- ✓ Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами
- ✓ Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед
- ✓ Повторить упражнения с мячом
- ✓ Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени
- ✓ Повторить перебрасывание мяча в шеренгах

#### **Декабрь**

- ✓ Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия
- ✓ Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону
- ✓ Упражнять в ползании и переброске мяча
- ✓ Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер
- ✓ Развивать ритмичность ходьбы на лыжах
- ✓ Учить лазить до верха по гимнастической стенке разноименным способом
- ✓ Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой

#### **Январь**

- ✓ Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске
- ✓ Разучить прыжок в длину с места
- ✓ Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек
- ✓ Разучить повороты на лыжах.

#### **Февраль**

- ✓ Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину
- ✓ Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах
- ✓ Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки

✓ Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках

- ✓ Упражнять в лазанье под дугу
- ✓ Разучить метание в вертикальную цель
- ✓ Упражнять детей в непрерывном беге

### **Март**

- ✓ Разучить ходить по канату с мешочком на голове
- ✓ Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер
- ✓ Разучить прыжок в высоту с разбега
- ✓ Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами
- ✓ Повторить бег в чередовании с ходьбой

### ○ **Апрель**

- ✓ Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре
- ✓ Разучить прыжки с короткой скакалкой
- ✓ Упражнять в прокатывании обручей
- ✓ Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость
- ✓ Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии
- ✓ Повторить метание в цель

### ○ **Май**

✓ Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя

- ✓ Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)
- ✓ Разучить прыжок в длину с разбега
- ✓ Повторить игровые упражнения с мячом
- ✓ Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе

### **Июнь**

- ✓ Упражнять детей в беге, развивая выносливость
- ✓ Отрабатывать навыки метания мешочков вдаль
- ✓ Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары
- ✓ Разучить челночный бег
- ✓ Повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом
- ✓ Повторить лазанье по гимнастической стенке.

### **Август**

- ✓ Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски
- ✓ Развивать глазомер при бросках мяча в корзину
- ✓ Повторить лазание по скамейке
- ✓ Упражнять в прыжках в длину с разбега.

### **Подготовительная группа**

#### ○ **Сентябрь**

✓ Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу

- ✓ Развивать точность движений при переброске мяча
- ✓ Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- ✓ Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его
- ✓ Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке
- ✓ Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.

#### **Октябрь**

✓ Повторить задание в прыжках  
✓ Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки

- ✓ Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты)
- ✓ Повторить упражнения в ведении мяча
- ✓ Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
- ✓ Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием.

### **Ноябрь**

- ✓ Закреплять навык ходьбы и бега по кругу
- ✓ Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру)
- ✓ Повторить эстафету с мячом
- ✓ Упражнять в прыжках через короткую скакалку
- ✓ Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу
- ✓ Упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии
- ✓ Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен
- ✓ Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).

### **Декабрь**

- ✓ Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием)
- ✓ Развивать ловкость в упражнениях с мячом
- ✓ Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно
- ✓ Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом
- ✓ Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьему»
- ✓ Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность

### **Январь**

- ✓ Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя
- ✓ Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие
- ✓ Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук
- ✓ Упражнять в прыжках в длину с места
- ✓ Упражнять детей элементом хоккея
- ✓ Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом
- ✓ Разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую.

### **Февраль**

- ✓ Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках
- ✓ Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер
- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя
- ✓ Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу)
- ✓ Повторить лазанье в обруч (или под дугу)
- ✓ Повторить лазаньи на гимнастическую стенку.

### **Март**

- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами
- ✓ Развивать ловкость в заданиях с мячом
- ✓ Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель

- ✓ Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре
- ✓ Повторить упражнения с бегом, в прыжках .
- **Апрель**
- ✓ Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге
- ✓ Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу
- ✓ Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два)
- ✓ Повторить метание мешочков на дальность.
- Май**
- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места
- ✓ Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении
- ✓ Упражнять в прыжках через короткую скакалку
- ✓ Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу
- Июнь**
- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу
- ✓ Упражнять в метании мешочков на дальность
- ✓ Разучить лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола.
- Июль**
- ✓ Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную
- ✓ повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку
- Август**
- ✓ Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола)
- ✓ Подвижные игры
- ✓ Малоподвижные.

### **3.6.1.Перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО**

#### **Январь**

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцема) – День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).

#### **Февраль**

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

#### **Март**

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией;

27 марта: Всемирный день театра.

#### **Апрель**

12 апреля: День космонавтики;

#### **Май**

1 мая: Праздник Весны и Труда;  
9 мая: День Победы;  
19 мая: День детских общественных организаций России;  
24 мая: День славянской письменности и культуры.

### **Июнь**

1 июня: День защиты детей;  
6 июня: День русского языка;  
12 июня: День России;  
22 июня: День памяти и скорби.

### **Июль**

8 июля: День семьи, любви и верности.

### **Август**

12 августа: День физкультурника;  
22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;  
27 августа: День российского кино.

### **Сентябрь**

1 сентября: День знаний;  
3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;  
8 сентября: Международный день распространения грамотности;  
27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

### **Октябрь**

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;  
4 октября: День защиты животных; День учителя;  
Третье воскресенье октября: День отца в России.

### **Ноябрь**

4 ноября: День народного единства;  
8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;  
Последнее воскресенье ноября: День матери в России;  
30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

### **Декабрь:**

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);  
4 декабря: День добровольца (волонтера) в России; День Героев Отечества;  
8 декабря: Международный день художника;  
12 декабря: День Конституции Российской Федерации;  
31 декабря: Новый год.