

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 74 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 74 Красносельского района СПб)**

СОГЛАСОВАНА
Воспитатель (ст.)
О. В. Александрова _____
ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
Протокол № 3 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности
заведующего ГБДОУ детским садом
№ 74 Красносельского района СПб
_____ А. В. Кильдишев
Приказ от 30.08.2024 № 147-а

Рабочая программа

к Образовательной программе дошкольного образования
государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада № 74
Красносельского района Санкт-Петербурга

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 1.5 - 7 лет

Составитель: инструктор по физической культуре
Кириллова Юлия Анатольевна.

**Санкт-Петербург
2024**

№ п/п	Содержание	Стр.
I	Целевой раздел	4
1.1	Пояснительная записка	4-5
1.2	Цели и задачи реализации рабочей программы	5-6
1.3	Принципы и подходы к реализации рабочей программы	6
1.4	Значимые характеристики особенностей развития детей	6
1.5	Планируемые результаты освоения рабочей программы	6-8
1.6	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	8
II	Содержательный раздел	9-10
2.1	Основные задачи и содержание образовательной деятельности по направлению физическое развитие	11
2.1.1	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 1 года до 2 лет.	11
2.1.2	Содержание образовательной деятельности.	11-12
2.1.3	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 2 лет до 3 лет.	12
2.1.4	Содержание образовательной деятельности.	13-14
2.1.5	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 3 лет до 4 лет.	14
2.1.6	Содержание образовательной деятельности.	14-16
2.1.7	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 4 лет до 5 лет	16
2.1.8	Содержание образовательной деятельности.	16-19
2.1.9	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 5 лет до 6 лет.	19
2.1.10	Содержание образовательной деятельности.	19-23
2.1.11	Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 6 лет до 7 лет.	23
2.1.12	Содержание образовательной деятельности.	23-27
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	27
2.3	Особенности образовательной деятельности, вариативных форм, способов и средств реализации программы	28-29
2.4	Интеграция направлений развития	29-30

2.5	Связь направления «Физическое развитие» с другими направлениями развития	30-31
2.6.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	31-32
2.7.	Способы и направления поддержки детской инициативы	32
III	Организационный раздел	33
3.1	Организация образовательной деятельности	33
3.2	Образовательная деятельность по программе «Будь здоров, малыш» 1-ый год обучения (средняя группа №9)	33
3.2.1	Примерное календарно-тематическое планирование по формированию у детей средней группы №9 навыков здорового образа жизни.	33-36
3.3	Распорядок и режим дня	36-37
3.4	Организация развивающей предметно-пространственной среды	37-40
3.5	Работа с родителями	40
3.6	Методическое обеспечение образовательной деятельности	40-45
3.7	План воспитательной работы по направлению «Физическое развитие»	45
3.8	Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)	45
3.9	Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы	45-46

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 74 Красносельского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФОО ДО и ФГОС ДО.

Программа определяет содержание и организацию процесса физического развития воспитанников с 1,5 до 7 лет. Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с воспитанниками и обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 1,5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Рабочая программа направлена на: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-

21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада №74;
- Устав ГБДОУ детского сада №74;
- Локально-нормативные акты ГБДОУ детского сада №74.

Программа сформирована как программа педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Программа реализуется:

- в непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, где ребенок осваивает, закрепляет и апробирует полученные умения;
- в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равноправных позициях, решать проблемные ситуации и др.;
- во взаимодействии с семьями детей.

Срок реализации программы – 1 год.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель: Позитивная социализация и всестороннее развитие ребенка дошкольного возраста в адекватных его возрасту детских видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей. Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Создание условий, которые помогут каждому ребенку стать физически и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи деятельности по реализации рабочей программы: определяются ФГОС дошкольного образования, Уставом ГБДОУ, реализуемой программой с учетом регионального компонента, на основе анализа результатов предшествующей педа-

гогической деятельности, потребностей детей и родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение:

Задачи физического развития детей от 1,5 до 7 лет:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- Воспитание культурно-гигиенических навыков
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1.3 Принципы и подходы к реализации рабочей программы

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ГБДОУ с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Значимые характеристики особенностей развития детей

Возрастные особенности развития детей от 1,5 до 7 лет

(отражены в ОП ГБДОУ д/с № 74 Красносельского района Санкт-Петербурга).

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы

К трем годам:

у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

К четырем годам:

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

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

К пяти годам:

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

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

К шести годам:

ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

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

К семи годам (к концу дошкольного возраста):

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов (определение уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие») позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности группы детей и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Оценка достижения планируемых результатов связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие»:

1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, – в начале и в конце учебного года, для проведения сравнительного анализа.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты, а также своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей дошкольного учреждения.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей по образовательной области «Физическое развитие»	- Наблюдение в самостоятельной и игровой деятельности; - Наблюдение на занятии; -Игровые задания; -Беседы	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе одновременно	Сентябрь и май

II. Содержательный раздел

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Целостность педагогического процесса в ГБДОУ обеспечивается реализацией образовательной программой дошкольного ГБДОУ д/с № 74 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке – государственном языке России.

Реализация программы воспитания.

Цель Программы - создание дополнительных условий для воспитания и социализации воспитанников в ГБДОУ, реализующего программу дошкольного образования детей как нравственных, ответственных, инициативных, творческих граждан России

Задачи Программы - создание целостной системы воспитания, обеспечивающей системность, преемственность воспитания, взаимосвязанность всех его компонентов: целей, содержания, воспитывающей и организационной деятельности, результатов воспитания, установления связи между субъектами образовательной деятельности по взаимодействию в реализации комплексных воспитательных программ, а также в проведении конкретных мероприятий.

- создание условий для обеспечения роста социальной зрелости выпускников ГБДОУ, реализующего программу дошкольного образования детей, их готовности к жизненному самоопределению;

- создание условий для полноценного духовно-нравственного воспитания и развития личности ребёнка на основе традиционных культурных и духовных ценностей русского народа;

- поддержка инновационной деятельности педагогов по воспитанию подрастающего поколения.

Задачи воспитания по направлению развития «Физическое развитие» см. в ОП ГБДОУ д/с №74.

Реализация Программы по здоровьесбережению «Будь здоров, малыш!» (первый год обучения)

Авторы программы: инструктор по физической культуре Кириллова Ю.А., воспитатели группы №9 Скворцова Н.В., Сазонова Л.А.

Цель программы: Программа "Будь здоров, малыш!" (первый обучения) ориентирована на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение его состояния через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, детей ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Задачи программы:

1. Воспитывать у детей культуру здоровья, осознание необходимости заботы о своем здоровье;

2. Знакомить детей и родителей с методами и средствами сохранения и укрепления здоровья (подвижные игры разного вида; оздоровление средствами закаливания; упражнения дыхательной гимнастики; игровой массаж и самомассаж; пальчиковая

гимнастика; гимнастика для глаз; игры, комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, в том числе посредством использования нетрадиционного оборудования и др.) (см. «План мероприятий...»);

3. Внедрять в практику работы здоровьесберегающие технологии (технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологию обучения здоровому образу жизни, физкультурно-оздоровительную технологию);

4. Способствовать формированию валеологических знаний и навыков детей;

5. Создать здоровьесберегающую среду в группе, оптимальные условия для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья;

6. Осуществлять регулярный мониторинг здоровья детей данной группы;

7. Способствовать развитию положительного эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми.

Объекты программы:

- Дети группы № 9 ГБДОУ детского сада № 74 Красносельского района Санкт-Петербурга;
- Инструктор по физической культуре: Кириллова Ю. А., воспитатели группы №9 Скворцова Н.В., Сазонова Л.А.
- Родители (законные представители) детей, посещающих группу № 9 ГБДОУ детского сада № 74 Красносельского района Санкт-Петербурга.

Основные направления программы:

Воспитательная и оздоровительная направленность:

• внедрение здоровьесберегающих технологий (технология сохранения и стимулирования здоровья, технология обучения здоровому образу жизни, физкультурно-оздоровительная технология);

Физическое развитие и оздоровление детей:

• оздоровительные подвижные игры, направленные на развитие функционального дыхания, коррекции нарушений осанки и плоскостопия; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; оздоровление средствами закаливания; и др.)

Работа с родителями:

• мастер-класс;
• беседы с группой родителей;
• индивидуальное консультирование;
• выдача раздаточного материала для занятий упражнениями в домашних условиях и т.д.

• пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей).

Временные рамки и основные этапы реализации программы 2024-2025гг.

I этап. Сентябрь. Организационный этап

Координация деятельности педагогов и родителей (законных представителей); проведение диагностики педагогического процесса по образовательным областям «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие» и «Социально – коммуникативное развитие»; определение цели и задач повышения уровня здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

II этап. Октябрь - апрель. Основной этап

Реализация запланированных мероприятий.

III этап. Май. Итогово-аналитический

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы; подведение итогов работы; выдача родителям оздоровительных рекомендаций на летний период.

2.1. Основные задачи и содержание образовательной деятельности по направлению физическое развитие

Направление «Физическое развитие» предусматривает:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.);
- воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.1.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 1 года до 2 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления основных движений (бросание, катание, прокатывание, скатывание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки) в совместной деятельности взрослого с ребенком;
- формировать первоначальный двигательный опыт;
- создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации;
- укреплять здоровье, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, для приобщения к здоровому образу жизни.

2.1.2. Содержание образовательной деятельности

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, помогает в освоении основных движений, выполнении упражнений на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, на прогулке, в подвижных играх с педагогами и др. Педагог побуждает детей к выполнению движений, обеспечивает страховку, поощряет и поддерживает. Способствует формированию культурно-гигиенических навыков.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба за воспитателем стайкой в прямом направлении и по дорожке шириной 20–30см. Ходьба с помощью педагогического работника вверх по доске, приподнятой на 10–15см (ширина доски 25–30см, длина 1,5-

2 м), спуск вниз до конца. Подъем на ступеньки и спуск. Перешагивание при помощи педагогического работника и самостоятельно через веревку палку, кубик высотой 5–10 см.

Бег за воспитателем и от него, в разных направлениях, к ориентиру в течение 20–30 секунд.

Ползание, лазанье. Ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров. Подлезание под веревку (высота 35–50см); пролезание в обруч (диаметр 50см). Перелезание через бревно (диаметр 15–20см), пролезание в обруч (диаметр 45см). Лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров.

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20–25см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 6–8см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах к концу второго года, подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

Общеразвивающие упражнения. Выполнение вместе с педагогическим работником упражнений с предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с опорой (стул, скамейка), и на них. Упражнения с поворотами головы влево и вправо, с наклоном туловища вперед и поворотом влево, вправо с поднятием и опусканием рук, ног, из положения стоя, сидя, лежа на спине, животе с переворотами со спины на живот и обратно.

Подвижные игры. Педагогический работник организует подвижные игры и игровые упражнения, беря на себя роль ведущего, побуждая детей к двигательным действиям, используя игрушки, ориентиры.

Выполнение игровых упражнений с игрушками на развитие выносливости, скоростных качеств: «Бегите за мной», «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Где пицтит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с каталками, тележками, мячом.

Формирование основ здорового образа жизни. Выполнение ребенком при помощи педагогического работника элементарных культурно-гигиенических действий при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), усвоение полезных привычек по примеру и показу взрослого.

2.1.3. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 2 до 3 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, активизировать двигательную деятельность;
- способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей, формируя культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности,
- воспитывать полезные привычки.

2.1.4. Содержание образовательной деятельности

Педагог продолжает обучать детей основным движениям, имитационным упражнениям и общеразвивающим упражнениям в разных формах двигательной деятельности. Формирует умение сохранять устойчивое положение тела при выполнении физических упражнений, удерживать равновесие, ходить и бегать в заданном направлении, ориентироваться в пространстве. Продолжает обучать прыжкам и

упражнениям с предметами. Педагог побуждает детей к двигательной деятельности, осуществляет помощь и страховку, учит слышать указания и выполнять их. Поддерживает и поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за педагогическим работником, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. Ходьба по дорожке (ширина 20см, длина 2–3м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15см); по доске (ширина 20–2 см).

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

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

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

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100см). Прокатывание мяча под дугой. Бросание мяча, из положения стоя, вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5м. Метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель с расстояния 1м. Ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100см.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой. Повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками. Выполнение наклонов в стороны. Одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу. Приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки.

Музыкально-ритмические движения. Хлопки в ладоши с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка» с небольшим поворотом корпуса вправо-влево, приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных совместно со педагогическим работником и по его показу.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть вместе с ним в подвижные сюжетные и несюжетные игры с простым содержанием, с одним или двумя движениями. Обучает выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

• **Игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств:** «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают».

- **Игры с ползанием на развитие силовых качеств:** «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»,

- **Игры с прыжками на развитие силы и ловкости:** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках».

- **Игры на ориентировку в пространстве и координацию:** «Где звенит?», «Найди флажок».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет умения замечать нарушение правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду, способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

2.1.5. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 3 года до 4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;
- развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;
- формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;
- обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;
- активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

2.1.6. Содержание образовательной деятельности

Педагог продолжает обучать детей простым строевым упражнениям, выполнять их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Учит выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирует умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогом начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Ходьба. Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в

разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15–20см, длина 2-2,5м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30-35см).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м), между предметами, вокруг них. Подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч. Перелезание через скамью, под скамью, бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1 м) удобным способом.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3м.). Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15см выше поднятой руки ребенка. Перепрыгивание, через предметы (высота 5см.). Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 25–30см), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе). Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Выполнение упражнений с хлопками. Выполнение наклонов их положения стоя и сидя. Поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе. Перевороты со спины на живот и обратно. Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной на один-два шага), приставным шагом прямо и боком. Имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т.д.). Плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступные по координации, например, поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение в парах и др.

Спортивные упражнения.

- Катание на санках. Катание на санках друг друга, с невысокой горки.
- Катание на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. Повороты на лыжах переступанием.
- Катание на велосипеде. 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.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

- Игры с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

- Игры с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

- Игры с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

- Игры с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю»

- Игры на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

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, соблюдения правил безопасности для здоровья.

2.1.7. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 4 до 5 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;

- активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

- поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;

- формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

2.1.8. Содержание образовательной деятельности

Педагог развивает и закрепляет двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры. Развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует полезные и предупреждает вредные привычки, представление о

правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет умения и навыки личной гигиены, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Строчные упражнения. Построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера. Бег «змейкой» между предметами (обегать пять шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15–20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40–60 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону. Ходьба с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку. Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.

Спортивные упражнения.

- Катание на санках. Подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

- Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трехколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

- Ходьба на лыжах. 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, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

- Игры с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»;

- Игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»;

- Игры с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»;

- Игры на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

- Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного

поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

2.1.9. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 5 до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);
- обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;
- развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;
- воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

2.1.10. Содержание образовательной деятельности

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и - без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и - без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную, по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

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

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

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку,

животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Спортивные упражнения.

- Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
- Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).
- Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.
- Плавание. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору. Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, присесть под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Скользить на груди. Плавание произвольным способом.

Подвижные игры. Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

- Игры с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»;

- Игры с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»;

- Игры с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу».

- Игры на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники».

- Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные игры.

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

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

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

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

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

2.1.11. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития от 6 года до 7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;
- развивать двигательное творчество;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;
- расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

2.1.12. Содержание образовательной деятельности

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни. Расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней. Поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение 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. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в

приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба во врассыпную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег 2–3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10–15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстрым темпе 30 метров (10 м 3–4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз. Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их вдаль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см). Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности). Прыжки в длину с разбега (180–190 см). Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, футболами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подняв руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

Музыкально-ритмические движения. Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, вверху над головой, в сторону, на поясе) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.

Спортивные упражнения.

- Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.
- Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание 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 велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде и 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. Плавание произвольным стилем 10–15 м. Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Подвижные игры. Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

- Игры с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка»;

- Игры с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву».

- Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»;

- Игры с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

- Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы».

- Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные игры.

- Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 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, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

- Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять 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.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от

1 до 2км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

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

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Физическое воспитание детей осуществляется в совместной (организованной и индивидуальной) деятельности.

Совместная деятельность со всей группой детей:

- игровая деятельность (2 раза в неделю – в зале, 1 раз в неделю – на улице)
- утренняя гимнастика и оздоровительная гимнастика после сна;
- физкультминутки;
- мероприятия активного отдыха: физкультурные досуги (1 раз в месяц), спортивные праздники (2 раза в год), дни здоровья.

Совместная деятельность с 1 ребенком:

- игровая пропедевтика (с детьми, которые не могут овладеть программой при фронтальных методах обучения);
- игровые занятия с детьми, имеющими отставание в физическом развитии по ряду причин.

Работа с семьей основывается на привлечении родителей к полноценному участию в образовательной деятельности ДОУ:

- выступление на родительских собраниях с опытом работы по оздоровлению детей средствами физической культуры.
- просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий и их анализ.
- участие в тематических досугах и праздниках.

Вариативность совместной деятельности с детьми разнообразна:

1. классическая структурная;
2. сюжетно-ролевая;
3. музыкально-ритмическая;
4. познавательная (фольклор, олимпийское движение, КВН и др.);
5. интегрированная;
6. игровая (на основе подвижных игр).

2.3. Особенности образовательной деятельности, вариативных форм, способов и средств реализации программы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности – подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

(Отражены в ОП ГБДОУ д/с № 74 Красносельского района Санкт-Петербурга).

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

С семьями воспитанников осуществляется разнообразная деятельность:

Наименование	С какой целью используется эта форма	Форма проведения
Информационно-аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	Проведение анкетирования, опросов
Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми.	Совместные физкультурные и музыкальные досуги и праздники, участие родителей и детей в выставках (поделки из природных материалов, фотографий, елочных игрушек, рисунков и др.)
Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей.	Консультации по педагогике, развивающим играм, игровым технологиям; проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, игры с педагогическим содержанием, мастер-классы

		и др.
Наглядно-информационные: информационно-ознакомительные, информационно-просветительские	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей.	Информационные проспекты для родителей по 5 образовательным направлениям развития и образования. Дни открытых дверей, просмотров открытых занятий и других видов деятельности.

2.4. Интеграция направлений развития

Содержание дошкольного образования направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Содержание программы включает совокупность направлений развития, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому. Педагогический процесс строится с учётом интеграции направлений развития и комплексно-тематического планирования.

Название направлений развития	Содержание
Социально-коммуникативное развитие	<p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям Физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p><i>Развитие речи:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Труд:</i> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>

Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	<i>Музыка:</i> развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. <i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.
Речевое развитие	<i>Чтение художественной литературы:</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.
Физическое развитие	Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании).

2.5. Связь направления «Физическое развитие» с другими направлениями развития

Виды интеграции	
По задачам и содержанию педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
Социально-коммуникативное развитие – приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе; собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление двигательного опыта, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.	Развитие речи, художественно-эстетическое развитие – использование художественных произведений, потешек, считалок, загадок, подвижных игр с речевым сопровождением, музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений, координации движений, творческого

<p>Речевое развитие – развитие свободного общения со взрослыми и детьми с целью приобретения знаний о необходимости двигательной активности и физического совершенствования, а также здоровья и здорового образа жизни человека.</p> <p>Познавательное развитие – формирование целостной картины мира как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств последовательного овладения различными видами детской деятельности, формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т.д.), расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.</p> <p>Художественно-эстетическое развитие – развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе развития основных движений детей.</p>	<p>воображения, всех видов моторики.</p> <p>Социально-коммуникативное развитие – накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.</p>
---	---

2.6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог выбирает разные варианты.

Игра занимает центральное место в жизни ребенка, выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, может включать: оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).

При организации занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня, может включать: проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников; спортивные досуги.

Педагог организует культурные практики, к ним относят игровую и двигательную деятельность.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах – это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются ГБДОУ с положениями действующего СанПиН.

Образовательная деятельность в области физического развития, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

2.7. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности 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.

III. Организационный раздел

3.1. Организация образовательной деятельности

Совместная деятельность инструктора по ф/к с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Педагогические технологии, применяемые в процессе физ. развития детей	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>Занятия по физическому развитию 2 раза в неделю в физкультурном зале, третье занятие – на прогулке. Досуги и спортивные праздники – по плану. Индивидуальная работа – ежедневно.</p>	<p>Создание условий для самостоятельной подвижной деятельности детей в режимных моментах группы. Использование подвижных игр, разученных с инструктором по физической культуре на занятиях в соответствии с календарно-тематическим планированием</p>	<p>-Игровые технологии; -Информационно-коммуникативные технологии; -Здоровьесберегающие технологии: - физкультурные занятия; -подвижные игры; -дыхательная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -технологии музыкального воздействия</p>	<p>Личностно-ориентированный подход к развитию детей осуществляется в соответствии с индивидуальными возможностями детей с учетом их интересов и предпочтений</p>

3.2. Образовательная деятельность по программе «Будь здоров, малыш!» 1-ой год обучения (средняя группа №9)

3.2.1. Примерное календарно–тематическое планирование по формированию у детей средней группы навыков здорового образа жизни

Месяц	Содержание Мероприятий	Деятельность педагогов
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> Беседа с детьми «Я» – это кто?» Беседа с детьми «Что такое здоровье?» Презентация программы «Будь здоров, малыш!» 	<ol style="list-style-type: none"> Воспитатели проводят беседу с детьми «Я – это кто?» Инструктор по физической культуре проводит беседу с детьми «Что такое здоровье?» Презентация педагогами группы и инструктором по физической культуре программы «Будь здоров, малыш» родителям

		детей группы на родительском собрании.
Октябрь	<p>1. Игра-занятие «Быть здоровым хорошо»</p> <p>2. Совместная досуговая деятельность - физкультурный досуг с родителями «Физкультура лучший друг»</p>	<p>1. Воспитатели группы проводят игру-занятие «Быть здоровым хорошо» с включением подвижных игр, динамических пауз и упражнений пальчиковой гимнастики.</p> <p>2. Инструктор по физической культуре вместе с воспитателями группы проводит физкультурный досуг, приуроченный к празднику «День отца» с использованием подвижных игр, игры с речевым сопровождением и др.</p>
Ноябрь	<p>1. «Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкультуре – ура!» подборка игр разной подвижности и направленности.</p> <p>2. Образовательная деятельность «Будем спортом заниматься»</p>	<p>1. Инструктор по физической культуре знакомит детей с некоторыми видами спорта посредством рассказа с использованием демонстрационного материала (инвентаря), проводит игры «Веселая зарядка», «Самый ловкий», «Мы - силачи».</p> <p>2. Воспитатели группы готовят дидактические материалы и инвентарь для образовательной деятельности «Будем спортом заниматься». Проводят беседу «Здоровье в порядке - спасибо зарядке», дидактические игры «Назови вид спорта», «Узнай спортивный инвентарь». Итог образовательной деятельности: рисование на тему «Разноцветные мячи».</p>
Декабрь	<p>1. Мастер-класс «Упражнения и игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, подвижные игры, как средства сохранения и укрепления здоровья детей»</p>	<p>1. Инструктор по физической культуре знакомит родителей с упражнениями и играми для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, дыхательной гимнастики, в том числе с использованием нетрадиционного оборудования</p> <p>2. Воспитатели вместе с инструктором по физической культуре проводят все виды упражнений и подвижные игры. По окончании мастер-класса родителям выдаются рекомендации «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия в домашних условиях».</p>

Январь	<p>1. Образовательная деятельность «Здоровая пища».</p> <p>2. Беседа с детьми «Что мы едим»</p> <p>3. Подвижные игры: «Съедобное - несъедобное», «Горячая картошка», «Веселые горошинки» и др.</p>	<p>1. Воспитатели группы готовят материалы для образовательной деятельности «Здоровая пища» Проводят игру-беседу «Визит к больному товарищу», читают детям произведение Ю.Тувим «Овощи». Итог занятия: рисование «Чемоданчик Айболита».</p> <p>2. Инструктор по физической культуре проводит беседу с детьми, подвижные игры.</p>
Февраль	Консультация для родителей «Польза утренней зарядки».	Воспитатели группы готовят материал для раздачи родителям - памятку «Польза утренней зарядки». Инструктор по физической культуре готовит к «Памятке» комплексы утренней гимнастики для занятий родителей с детьми дома.
Март	1. Мастер-класс с родителями и детьми по здоровьесбережению «Если хочешь быть здоров»	<p>Инструктор по физической культуре вместе с воспитателями проводят матер-класс с родителями, в который включены:</p> <p>1. подвижные игры оздоровительной направленности;</p> <p>2. профилактические приемы по гигиене «Мылим ручки», самомассажу «Взяли ушки за макушки»</p> <p>3. проводят физкультурные минутки «Режим дня», «Чтобы сильным стать и ловким» и др.</p> <p>По окончании мастер-класса родителям выдаются рекомендаций по укреплению здоровья детей в домашних условиях.</p>
Апрель	<p>Беседы с детьми:</p> <p>- «Безопасность в нашей группе»</p> <p>- «Безопасность в физкультурном зале».</p>	Педагоги совместно готовят дидактические материалы и инвентарь; проводят беседы с детьми и выкладывают в группу для родителей фотоотчет о беседах с детьми.
Май	1. Консультация для	1. Воспитатели группы проводят консультацию

	<p>родителей «Летом отдыхаем – здоровье укрепляем» (игры и упражнения в летний период: с водой, песком; босохождение)</p> <p>2. Игротренинг с детьми «Очень любят мячики мальчики и девочки» (упражнения и игры с мячом)</p>	<p>для родителей.</p> <p>2. Инструктор по физической культуре вместе с воспитателями проводит игротренинг.</p> <p>3. Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, подведение итогов работы, выдача родителям оздоровительных рекомендаций на летний период.</p>
--	--	--

3.3. Распорядок и режим дня

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации ОП ГБДОУ д/с №74 потребностей участников образовательных отношений.

Дети групп раннего возраста посещают физкультурные занятия в спортивном зале 1 раз в неделю, дети групп дошкольного возраста посещают физкультурные занятия в спортивном зале 2 раз в неделю, физкультурное занятие на прогулке проводится 1 раз в неделю согласно расписанию. Продолжительность занятий соответствует возрастным особенностям воспитанников (см. ОП ГБДОУ №74).

День недели	Вид деятельности	Время	Группа
Понедельник	Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10	№ 4, № 8
	Образовательная деятельность	8.50 - 9.05	№ 2
		9.15 - 9.30	№ 7
		9.40 - 10.00	№ 9
		10.10 - 10.35	№ 8
Вторник	Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20	№ 6, № 11
	Образовательная деятельность	8.50 - 9.10	№ 6
		9.20 - 9.45	№ 11
		9.55 - 10.25	№ 10
Среда	Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10	№2, №7
	Образовательная деятельность	8.50 - 9.05	№ 2
		9.15 - 9.30	№ 7
		9.40 - 10.00	№ 9
		10.10 - 10.35	№ 8
Четверг	Утренняя гимнастика	8.10 - 8.20	№10, №5
	Образовательная деятельность	8.50 - 9.10	№ 6
		9.20 - 9.45	№ 11
		9.55 - 10.25	№ 10
		10.35 - 11.05	№ 5

	Досуги (вечер) 1 неделя	16.00 - 16.20 16.30 - 17.00	№2 №8
	2 неделя	16.00 - 16.20 16.30 - 17.00	№7 №11
	3 неделя	16.00 - 16.20 16.30 - 17.00	№6 №4
	4 неделя	16.00 - 16.20 16.30 - 17.00	№9 №5, №10
Пятница	Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10	№7, №9
	Образовательная деятельность	8.50 - 9.00 9.10 - 9.20 9.30 - 9.40	№1 №3 №12

3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Оборудование спортивного зала является безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. В ФГОС ДО отмечено, что развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной и безопасной.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики,
- участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала, и спортивного участка;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

В набор спортивно-игровых комплектов обычно входят традиционные пособия: гимнастическая стенка, канат, веревочная лестница, трапеция, кольца, и другие приспособления. Это оборудование в нашем ДООУ располагается в спортивном зале.

В физкультурном зале имеется в наличии физкультурно-оздоровительное оборудование, изготовленное самостоятельно: коврики для массажа стоп с наклеенными деталями иппликатора Кузнецова, фломастерами; досками с поперечными рейками, лоток с камушками т.д., стельки с нашитыми на них пуговицами разного диаметра. Для оздоровительной дорожки используются ребристые коврики, гимнастические палки, веревки разной толщины и другие приспособления.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В физкультурном зале необходимо иметь достаточное количество оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка установлена в зале стационарно, прочно прикреплена к стене. Имеются дополнительные пособия: лесенка с зацепами, гимнастические скамейки. Канаты, шесты, веревочные лестницы укреплены на потолке с помощью специальных приспособлений: крюков, монорельса и т.п. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещены вдоль стен зала. Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.) хранится на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

Оборудование физкультурного зала:

№ п/п	Наименование	Размеры (мм)	Кол-во (шт.)
1	Батут детский	Диаметр 1000-1200	2
2	Беговая дорожка (детский тренажер)		2
3	Велотренажер детский		2
4	Гантели детские	Вес 250 г, 500 г	20

5	Гиря полая детская	Вес 500 г	4
6	Диск «Здоровье» детский		10
7	Диск плоский	Диаметр 230, высота 30	12
8	Доска гладкая с зацепами	Длина 2500, ширина 200, высота 30	2
9	Доска с ребристой поверхностью	Длина 2350, ширина 200, высота 30	2
10	Канат	Длина 2000, диаметр 60	2
11	Дорожка-мат	Длина 1800	1
12	Дуга большая	Высота 300, ширина 500	3
13	Дуга малая	Высота 300, ширина 500	2
14	Канат гладкий	Длина 2700-3000	2
15	Кегли (набор)		2
16	Кольцеброс (набор)		2
17	Лента короткая	Длина 500-600	40
18	Мяч-массажер		20
19	Мат малый	Длина 1000, ширина 1000, высота 70	2
20	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200	20
21	Мячи большие	Диаметр 200-250	20
22	Мячи средние	Диаметр 100-120	20
23	Мячи малые	Диаметр 60-80	20
24	Мячи для мини-баскетбола	Диаметр 180-200	4
25	Мячи надувные	Масса 0,5; 1,0	20
26	Обруч малый	Диаметр 550-600	20
27	Обруч большой	Диаметр 1000	6
28	Обруч плоский	Диаметр 320	12
29	Палка гимнастическая короткая	Длина 750	20
30	Ролик гимнастический		12
31	Скакалка короткая	Длина 1200-1500	20
32	Скакалка длинная	Длина 3000	2
33	Стенка гимнастическая деревянная		4-6-пролетов
34	Скамейка гимнастическая	Длина 3000, ширина 240, высота 300	6
35	Стойки переносные для прыжков		2
36	Фишки, конусы		6
37	Шнур плетеный, короткий	Длина 750	20
39	Шнур плетеный длинный	Длина 15000-20000	2
40	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина 590, ширина 450, диаметр корзины 450, длина сетки 400	2
41	Эспандер детский		10
42	Фитбол мячи		10

- Оборудование спортивной площадки:

	Баскетбольная стойка «Жираф»	1
	Лесенки для лазания	1
	Тренажер для лазания	1
	Тренажер для метания	1

- **Техническое обеспечение:** магнитофон

3.5. Работа с родителями

№ п/п	Месяц	Форма проведения
1	Сентябрь	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам физического развития детей
2	Октябрь	Оформление стенда возле физкультурного зала «О здоровье всерьез» - профилактика нарушений осанки и плоскостопия (автор: Ю.А.Кириллова); Индивидуальное консультирование родителей по вопросам физического развития детей
3	Ноябрь	Физкультурный досуг «Россия-Родина моя»; Индивидуальное консультирование родителей по вопросам физического развития детей
4	Декабрь	«Консультация «Играем вместе! (подвижные игры и упражнения с детьми зимой)»; Индивидуальное консультирование родителей по вопросам физического развития детей
5	Январь	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам физического развития детей
6	Февраль	Физкультурный досуг «Веселые учения»; Индивидуальное консультирование родителей по вопросам физического развития детей
7	Март	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам физического развития детей
8	Апрель	Физкультурно-музыкальный досуг ко Дню Победы «Мы помним! Мы гордимся!»; Индивидуальное консультирование родителей по вопросам физического развития детей
9	Май	Консультация «Играем вместе! (подвижные игры и упражнения с детьми летом)»; Индивидуальное консультирование родителей по вопросам физического развития детей

3.6. Методическое обеспечение образовательной деятельности 1,5-2 года

1. Голубева Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких.
2. Калина М.А. Примерное перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса в разных возрастных группах ДОО. - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». – 2015.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981.
4. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». – 2013. – 16с.
5. Кириллова Ю.А. Растем, развиваемся, физкультурой занимаемся. Особенности физического воспитания детей третьего года жизни (с 2-х до 3-х лет). – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». – 2014. – 16с.

6. Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.,1981.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.,1978.
8. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорوفеевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 336с.
9. Ребенок от рождения до года / Под ред. С. Н. Теплюк.
10. Ребенок второго года жизни / Под ред. С. Н. Теплюк.
11. Смирнова Е. О. Диагностика психического развития ребенка: Младенческий и ранний возраст.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.,2000.
13. Теплюк С. Н. Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет.
14. Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2-4 лет.

2-3года

1. Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса в первой младшей группе (с 2 до 3 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб., 2014. - 14с.
2. Голубева Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких.
3. Калина М.А. Примерное перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса в разных возрастных группах ДОО. - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». – 2015.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.,1981.
5. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». – 2013. – 16с.
6. Кириллова Ю.А. Растем, развиваемся, физкультурой занимаемся. Особенности физического воспитания детей третьего года жизни (с 2-х до 3-х лет). – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». – 2014. – 16с.
7. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. – М., 1978. – 158с.
8. Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.,1981.
9. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.,1978.
10. Смирнова Е. О. Диагностика психического развития ребенка: Младенческий и ранний возраст.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.,2000.
12. Теплюк С. Н. Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет.
13. Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2-4 лет.

3-4 года

1. Диагностика педагогического процесса в младшей группе (с 3 до 4 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. - 16с.
1. Калина М.А. Примерное перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса в разных возрастных группах ДОО. - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». – 2015.

2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.,1981.
3. Кириллова Ю.А. Подвижные игры для детей разных возрастных групп // Дошкольная педагогика. – 2007. – № 1. – С. 60-65.
4. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Наглядно-методическое пособие. Информационно-деловое оснащение ДОУ //Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 16с.
5. Кириллова Ю.А. Если вы играете с ребенком дома ... – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 64с.
6. Кириллова Ю.А. Если вы играете с ребенком на улице ... – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 64с.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в младшей группе, – «Мозаика-Синтез»,2012. – 112с.
8. Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.,1981.
9. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.,1978.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.,2000.
11. Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2-4 лет.

4-5 лет

1. Вавилова Е.А. Учите детей бегать, прыгать, лазать. М., 1983.
2. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М.,1981.
3. Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16с.
4. Калина М.А. Примерное перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса в разных возрастных группах ДОО. - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». – 2015.
5. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7-лет. М.,2008.
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.,1981.
7. Кириллова Ю.А. Подвижные игры для детей разных возрастных групп // Дошкольная педагогика. – 2007. – № 1. – С. 60-65.
8. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Наглядно-методическое пособие. Информационно-деловое оснащение ДОУ //Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 16с.
9. Кириллова Ю.А. Если вы играете с ребенком дома ... – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 64с.
10. Кириллова Ю.А. Если вы играете с ребенком на улице ... – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 64с.
11. Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду.М.,1981.
12. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.,1978.
13. Подольская Е.И Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград ,2010.

14. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб,2001.
15. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения под ред С.О.Филипповой. СПб., 2005.
16. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.,2000.
17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.,2001.

5-6 лет

1. Вавилова Е.А. Учите детей бегать, прыгать, лазать. М., 1983.
2. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М.,1981.
3. Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 16с.
4. Калина М.А. Примерное перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса в разных возрастных группах ДОО. - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». – 2015.
5. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7-лет. М., 2008.
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.,1981.
7. Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
8. Кириллова Ю.А. Олимпийские игры: прошлое и настоящее. Наглядное пособие. Информационно-деловое оснащение ДОУ //Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 16с.
9. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Наглядно-методическое пособие. Информационно-деловое оснащение ДОУ //Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 16с.
10. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет: Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений
11. Лескова Т.П., Бусинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.,1981.
12. Нищева Н.В., Кириллова Ю.А. «Я люблю Россию!» Парциальная программа. Патриотическое и духовно-нравственное воспитание детей старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет) в соответствии с ФОП. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023. – 128с.
13. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.,1978.
14. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград, 2010.
15. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб,2001.
16. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения под ред С.О.Филипповой. СПб., 2005.
17. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – М., 1987.

18. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.
19. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.
20. Филиппова С.О. Олимпийское образование дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС».

6-7 лет

1. Калина М.А. Примерное перспективное планирование воспитательно – образовательного процесса в разных возрастных группах ДОО. - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». – 2015.
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1981.
3. Кириллова Ю.А. Подвижные игры для детей разных возрастных групп // Дошкольная педагогика. – 2007. – № 1. – С. 60-65.
4. Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80с.
5. Кириллова Ю.А. Олимпийские игры: прошлое и настоящее. Наглядное пособие. Информационно – деловое оснащение ДОУ // Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 16с.
6. Кириллова Ю.А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников. Наглядно – методическое пособие. Информационно – деловое оснащение ДОУ // Приложение к журналу «Дошкольная педагогика». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 16с.
7. Кириллова Ю.А. Если вы играете с ребенком дома... - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 64с.
8. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет: Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений
9. Кириллова Ю.А. Если вы играете с ребенком на улице... - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 64с.
10. Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1981.
11. Нищева Н.В., Кириллова Ю.А. «Я люблю Россию!» Парциальная программа. Патриотическое и духовно-нравственное воспитание детей старшего дошкольного возраста (с 5 до 7 лет) в соответствии с ФОП. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2023. – 128с.
12. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М., 1978.
13. Диагностика педагогического процесса в подготовительной группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. - 16с.

3.7. План воспитательной работы по направлению «Физическое развитие»

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

- 1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Федеральный календарный план воспитательной работы, календарный план воспитательной работы ГБДОУ детского сада № 74 2024-2025 учебный год см. ОП ГБДОУ д/с №74.

3.8. Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

3.9. Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

		Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
--	--	--