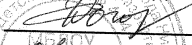


ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 444»
от 31.08.2022г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 444»

 С.С.Погосова

«02» 09 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 444»

Авторы разработчики:
заместитель заведующего
по ВМР Баранова Т.А.
старший воспитатель
Сударева Н.В.
инструктор по физической
культуре Смирнова А.Г.

город Нижний Новгород
2022 г.

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи реализации Программы.....	3
1.3. Принципы и подходы к организации Программы.....	4
1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	5
1.4.1. Формирование движений у ребенка второго года жизни.....	5
1.4.2. Формирование движений детей третьего года жизни.	6
1.4.3. Формирование движений у детей четвертого года жизни.	7
1.4.5. Формирование движений ребёнка пятого года жизни	7
1.4.6. Формирование движений ребёнка шестого года жизни.....	8
С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки:.....	8
1.4.7. Формирование движений ребёнка седьмого года жизни	8
1.5. Задачи образовательной деятельности в разных возрастных группах	8
1.6. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы.....	10
1.6.1. Система оценки результатов освоения Программы	13
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	13
2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».	13
2.1.1. Группа раннего возраста. 1 младшая группа.	24
2.1.2. Младший дошкольный возраст (3-4 года)	25
2.1.3. Средний дошкольный возраст (4-5 лет).....	27
2.1.4. Старший дошкольный возраст (5-6 лет).....	28
2.1.5. Ребенок на пороге школы (6-7 лет)	30
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	34
2.3.1. Формы и методы работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие».....	34
2.4. Особенности организации культурных практик	40
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении образовательной области «Физическое развитие».	40
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	42
2.7. Направления деятельности инструктора по физической культуре.....	44

III. Организационный раздел	48
3.1. Материально- техническое обеспечение Программы	48
3.2. Обеспеченность методическими материалами	50
3.3. Обеспеченность средствами обучения и воспитания.	53
3.3.1. Обеспеченность средствами обучения и воспитания в группах.	53
3.3.2. Обеспеченность средствами обучения и воспитания в зале для физкультурных занятий.	57
3.4. Учебный план	60
3.4.1. План основной образовательной деятельности (в неделю)	60
3.4.2. Учебный план для обучающихся в возрасте с 2 до 7 лет	61
3.5. Планирование работы инструктора по физической культуре.	61
3.5.1. Сетка перспективного планирования.	61

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья,); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28).

В структуре Программы выделены следующие разделы: целевой, содержательный, организационный, приложения.

Программа построена на основе:

Комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство»/Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. СПб.: «ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2016.- 352 с.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель: создание эффективных условий в ДОУ, направленных на достижение целей формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

1. Приобретение опыта двигательной деятельности детей, 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;
 - ✓ правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.3. Принципы и подходы к организации Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей.

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Личностно-ориентированный подход:

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию,
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,
- развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

Системно-деятельностный подход:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования,
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

1.4.1. Формирование движений у ребенка второго года жизни.

На втором году жизни продолжается работа по совершенствованию развития основных движений. У ребенка появляются навыки ходьбы, чувство равновесия, воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы. Степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

Одним из особо значимых в этом возрасте движений является ходьба. Чтобы это важное движение постепенно развивалось у ребенка и совершенствовалось, необходимо создавать условия для своевременного появления умения: выдерживать направление и менять его во время бега; менять темп бега (ускорять, замедлять); бегать легко; бегать в разных условиях; соблюдать правильную осанку.

На втором и третьем году под воздействием воспитания и обучения у ребенка качественно совершенствуются навыки прыжков, бросания, ловли, ползания, лазания.

На третьем году жизни появляются подготовительные к прыжкам движения, к концу этого возраста ребенок овладевает прыжками с движением вперед. К трем годам он не только овладевает почти всеми основными движениями, но и начинает применять их в свободной двигательной деятельности. К концу третьего года жизни важно научить детей спрыгивать с небольшой высоты (20см), приземляться на обе ноги. При обучении прыжкам важно создать условия, при которых ребенок овладеет умением:

Умение бросания появляется у малыша уже к 5 – 6 месяцам. Он уже может выпускать предмет из руки, отталкивать кистью и пальцами игрушку. Правильное бросание требует точка определенной силы, напряжения соответствующей группы мышц, правильного поворота туловища, силы и четкости движений.

После 2 лет необходимо закреплять правильный замах, при котором туловище ребенка поворачивается в сторону руки, которой он бросает мяч.

При овладении бросанием ребенок нередко совершает множество лишних движений. Он зачастую не умеет прицеливаться. Вдаль он бросает лучше, чем в цель. Игры с мячом – тренировка в бросании предметов занимает важное место в работе с ребенком данного возраста.

Лазание продолжает совершенствоваться у ребенка 2 – 3 лет. Его учат пользоваться лесенкой, подниматься до самого верха. Необходимо создавать условия для лазания, влезания, перелезания.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие сменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться. Всё большее место начинают занимать подвижные игры. Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику – подражание, но наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и более четкое её осмысление. Движения, освоенные ребенком, закрепляются в подвижных играх.

1.4.2. Формирование движений детей третьего года жизни.

Как известно, для детей этого возраста несколько замедленный темп физического развития, но в то же время идет интенсивное окостенение скелета.

Несмотря на заметное развитие нервной системы, функциональные возможности ее невелики, и при малейшей перегрузке быстро наступает утомление. Условные рефлексы вырабатываются быстро, однако закрепляются медленно, поэтому приобретенные навыки движений непрочны и могут легко нарушаться.

Формирование двигательных навыков прежде всего связано с приучением ребенка правильно держать туловище и голову. Это требование является необходимым для формирования правильной осанки.

В ходьбе ребенка трех лет еще заметны неустойчивый темп, недостаточность координации рук и ног, неуверенность в ориентировке, в направлении движения, тенденция к сгибанию туловища. Однако, бегают дети значительно лучше и с достаточно хорошей координацией рук и ног. Этому способствует приспособленность самого тела к бегу: центр тяжести расположен ближе к передней части туловища, чем у взрослых.

Совершенно новым движением для ребенка трех лет являются прыжки. Это движение появляется еще в предыдущей группе, однако, вначале оно выражается лишь в форме пружинящего движения без отрыва ног от пола.

В три года дети уже хорошо начинают прыгать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, перепрыгивать через шнур или две линии на расстоянии 15-20 см.

В процессе лазанья у некоторых детей отмечается еще приставной шаг и нечеткая координация рук и ног. Им труднее даются приемы метания, требующие обязательного чувства равновесия, но постепенно дети осваивают эти умения (бросание мяча на дальность, в горизонтальную цель).

Таким образом, дети третьего года жизни в процессе систематических занятий подводятся к усвоению правильной техники основных движений, подготавливающих их к овладению двигательными навыками и в последующих возрастных группах.

1.4.3. Формирование движений у детей четвертого года жизни.

Как известно, для детей этого возраста несколько замедленный темп физического развития, но в то же время идет интенсивное окостенение скелета.

Несмотря на заметное развитие нервной системы, функциональные возможности ее невелики, и при малейшей перегрузке быстро наступает утомление. Условные рефлексy вырабатываются быстро, однако закрепляются медленно, поэтому приобретенные навыки движений непрочны и могут легко нарушаться.

Формирование двигательных навыков прежде всего связано с приучением ребенка правильно держать туловище и голову. Это требование является необходимым для формирования правильной осанки.

В ходьбе ребенка трех лет еще заметны неустойчивый темп, недостаточность координации рук и ног, неуверенность в ориентировке, в направлении движения, тенденция к сгибанию туловища. Однако, бегают дети значительно лучше и с достаточно хорошей координацией рук и ног. Этому способствует приспособленность самого тела к бегу: центр тяжести расположен ближе к передней части туловища, чем у взрослых.

Совершенно новым движением для ребенка трех лет являются прыжки. Это движение появляется еще в предыдущей группе, однако, вначале оно выражается лишь в форме пружинящего движения без отрыва ног от пола.

В три года дети уже хорошо начинают прыгать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, перепрыгивать через шнур или две линии на расстоянии 15-20 см.

В процессе лазанья у некоторых детей отмечается еще приставной шаг и нечеткая координация рук и ног. Им труднее даются приемы метания, требующие обязательного чувства равновесия, но постепенно дети осваивают эти умения (бросание мяча на дальность, в горизонтальную цель).

Таким образом, дети третьего года жизни в процессе систематических занятий подводятся к усвоению правильной техники основных движений, подготавливающих их к овладению двигательными навыками и в последующих возрастных группах.

1.4.5. Формирование движений ребёнка пятого года жизни

На пятом году жизни ребенок становится самостоятельнее, он очень подвижен и неутомим. В этот возрастной период совершенствуются психические процессы ребенка. Внимание и восприятие становятся более устойчивыми, развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений, причинных связей в явлениях, а также способность к некоторым обобщениям.

Все это облегчает педагогу руководство формированием движений в процессе систематического обучения детей. Ребенок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требования к выполнению движений. В связи с этим его движения

начинают приобретать четкость, плавность, определённый темп, согласованность в коллективе. Знакомые движения дети уже могут выполнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой.

В процессе обучения новым движениям ребенок способен к наблюдению (за образцом упражнения) и вслед за этим к его воспроизведению с помощью словесных указаний взрослого.

1.4.6. Формирование движений ребёнка шестого года жизни

С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки:

- заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы;
- совершенствуется чувство равновесия;
- улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта;
- увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. В беге, лазанье и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация действий.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются простейшие формы учебной деятельности:

- понимание учебной задачи;
- стремление к качеству ее выполнения;
- проявление любознательности и интереса к результату своих усилий;
- удовлетворение от достигнутого.

В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребёнок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания-легкий и быстрый бег.

1.4.7. Формирование движений ребёнка седьмого года жизни

Продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и т.п.

В движениях ребенка видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений как своих, так и товарищей.

К моменту перехода в школу у ребенка формируется достаточно прочные двигательные навыки, необходимые в жизни. Они являются основательным фундаментом для решения более сложных двигательных задач в школе.

1.5. Задачи образовательной деятельности в разных возрастных группах

Третий год жизни. 1-я младшая группа

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Пятый год жизни. Средняя группа.

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Шестой год жизни. Старшая группа

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

1.6. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестацией воспитанников.

Первая младшая группа (2 - 3 года)

Образовательная область «Физическое развитие»
<ul style="list-style-type: none">• Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
<ul style="list-style-type: none">• При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
<ul style="list-style-type: none">• С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими и детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.
<ul style="list-style-type: none">• Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям. Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Младшая группа (3 - 4 года)

Образовательная область «Физическое развитие»
<ul style="list-style-type: none">• Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
<ul style="list-style-type: none">• При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
<ul style="list-style-type: none">• Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
<ul style="list-style-type: none">• Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
<ul style="list-style-type: none">• С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
<ul style="list-style-type: none">• С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Средняя группа (4 - 5 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»
<ul style="list-style-type: none">• В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
<ul style="list-style-type: none">• Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
<ul style="list-style-type: none">• Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
<ul style="list-style-type: none">• Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
<ul style="list-style-type: none">• Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
<ul style="list-style-type: none">• Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
<ul style="list-style-type: none">• С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

<ul style="list-style-type: none"> • Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
<ul style="list-style-type: none"> • Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
<ul style="list-style-type: none"> • Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Старшая группа (5 - 6 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»
<ul style="list-style-type: none"> • Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
<ul style="list-style-type: none"> • В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
<ul style="list-style-type: none"> • В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
<ul style="list-style-type: none"> • Имеет представления о некоторых видах спорта.
<ul style="list-style-type: none"> • Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
<ul style="list-style-type: none"> • Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
<ul style="list-style-type: none"> • Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
<ul style="list-style-type: none"> • Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
<ul style="list-style-type: none"> • Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Подготовительная группа (6 - 7 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»
<ul style="list-style-type: none"> • Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
<ul style="list-style-type: none"> • В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
<ul style="list-style-type: none"> • Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
<ul style="list-style-type: none"> • Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
<ul style="list-style-type: none"> • Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
<ul style="list-style-type: none"> • Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

<ul style="list-style-type: none"> • Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
<ul style="list-style-type: none"> • Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
<ul style="list-style-type: none"> • Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

1.6.1. Система оценки результатов освоения Программы

В соответствии с п. 3.2.3 Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования при реализации основной образовательной программы дошкольного образования может проводиться оценка индивидуального развития детей.

Процесс проведения педагогической диагностики ДОО регламентируется «Положением об оценке индивидуального развития воспитанников муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 444».

За основу для проведения мониторинга используем диагностический журнал «Комплексная оценка динамики развития ребенка и его индивидуальных образовательных достижений. (от 3 до 7 лет)/авт.-сост. Ю.А.Афонькина.-Волгоград: Учитель, 2018. Условные обозначения диагностики: **С**- навык сформирован; **Ч**- частично сформирован; **Н**- навык не сформирован.

Результаты диагностики педагогического процесса вносятся в диагностические карты развития детей, по которым можно объективно оценить качество образовательно-воспитательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы ДОО.

Педагогическая диагностика проводится во всех возрастных группах Учреждения кроме групп раннего возраста (1-я младшая) два раза в учебный год (в ноябре и в мае), т.к. первый год пребывания ребенка в детском саду считается адаптационным.

В ноябре педагогическая диагностика направлена на выявление промежуточных результатов индивидуального развития детей, в мае – на определение динамики в развитии. Заполненные диагностические карты развития детей хранятся в методическом кабинете Учреждения.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

Возрастная группа	Организованная образовательная деятельность/ Методическое обеспечение	Образовательная деятельность в ходе режимных моментов и самостоятельная деятельность детей/ Методическое обеспечение
Двигательная деятельность		
1,6-2 года	64 образовательных ситуаций в год	Упражнения в основных

	<p>из расчета 2 в неделю</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Н.П.Кочетова «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста». – М.: Просвещение, 2008. – с.58-66 2. Физическое развитие детей: методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги» / С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2019. – стр. 8-36 <p>Сентябрь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие № 1 (1) – с. 58 2. Занятие № 2 (2) – с. 8 3. Занятие № 3 (1) – с. 58 4. Занятие № 4 (2) – с. 9 5. Занятие № 5 (1) – с. 58 6. Занятие № 6 (2) – с. 10 <p>Октябрь</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Занятие № 1 (1) – с.58 8. Занятие № 2 (2) – с. 10 9. Занятие № 3 (1) – с. 59 10. Занятие № 4 (2) – с. 11 11. Занятие № 5 (1) – с. 59 12. Занятие № 6 (2) – с. 12 13. Занятие № 7 (1) – с. 59 14. Занятие № 8 (2) – с. 13 <p>Ноябрь</p> <ol style="list-style-type: none"> 15. Занятие № 1 (1) – с. 59 16. Занятие № 2 (2) – с. 14 17. Занятие № 3 (1) – с. 60 18. Занятие № 4 (2) – с. 15 19. Занятие № 5 (1) – с. 60 20. Занятие № 6 (2) – с. 16 21. Занятие № 7 (1) – с. 60 22. Занятие № 8 (2) – с. 17 <p>Декабрь</p> <ol style="list-style-type: none"> 23. Занятие № 1 (1) – с. 60 24. Занятие № 2 (2) – с. 18 25. Занятие № 3 (1) – с. 61 26. Занятие № 4 (2) – с. 19 27. Занятие № 5 (1) – с. 61 28. Занятие № 6 (2) – с. 20 <p>Январь</p> <ol style="list-style-type: none"> 29. Занятие № 1 (1) – с. 61 	<p>движениях</p> <p>Н.П.Кочетова «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста». – М.: Просвещение, 2008.-с.37-44.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Н.П.Кочетова «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста». – М.: Просвещение, 2005. (№№ 1-8, с.85-86; №№10-17, с.87-89; №72, с.106).</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Н.П.Кочетова «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста». – М.: Просвещение, 2008. – с.79-81.</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Д.Н.Колдина «Игровые занятия с детьми 1 – 2 лет» - М.: ТЦ Сфера, 2018.</p> <p>А. С. Галанов Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Аркти, 2002.</p>
--	--	---

	<p>30. Занятие № 2 (2) – с. 21 31. Занятие № 3 (1) – с. 61 32. Занятие № 4 (2) – с. 21 33. Занятие № 5 (1) – с. 62 34. Занятие № 6 (2) – с. 22</p> <p>Февраль</p> <p>35. Занятие № 1 (1) – с. 62 36. Занятие № 2 (2) – с. 23 37. Занятие № 3 (1) – с. 62 38. Занятие № 4 (2) – с. 24 39. Занятие № 5 (1) – с. 62 40. Занятие № 6 (2) – с. 24</p> <p>Март</p> <p>41. Занятие № 1 (1) – с. 62 42. Занятие № 2 (2) – с. 25 43. Занятие № 3 (1) – с. 62 44. Занятие № 4 (2) – с. 26 45. Занятие № 5 (1) - с. 62 46. Занятие № 6 (2) – с. 27 47. Занятие № 7 (1) – с. 62 48. Занятие № 8 (2) – с. 28</p> <p>Апрель</p> <p>49. Занятие № 1 (1) – с. 65 50. Занятие № 2 (2) – с. 29 51. Занятие № 3 (1) – с. 65 52. Занятие № 4 (2) – с. 30 53. Занятие № 5 (1) – с. 65 54. Занятие № 6 (2) – с. 31 55. Занятие № 7 (1) – с. 65 56. Занятие № 8 (2) – с. 32</p> <p>Май</p> <p>57. Занятие № 1 (1) – с. 66 58. Занятие № 2 (2) – с. 33 59. Занятие № 3 (1) – с. 66 60. Занятие № 4 (2) – с. 34 61. Занятие № 5 (1) – с. 66 62. Занятие № 6 (2) – с. 35 63. Занятие № 7 (1) – с. 67 64. Занятие № 8 (2) – с. 36</p>	
<p>2 – 3 года</p>	<p>64 образовательных ситуаций в год из расчета 2 в неделю Сучкова И.М., Мартынова Е.А. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство»- Волгоград: Учитель, 2016.-199с.</p>	<p>Т. Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду: занятия с детьми 2-3 лет. – М.: Мозаика - синтез, 2016. Н. П. Кочетова Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей.- М.: Просвещение, 2008.</p>

	<p>Сентябрь</p> <table border="1"> <tr><td>1-2 – с.7</td><td>5-6 – с.12</td></tr> <tr><td>3-4 – с.9</td><td>7-8 – с.15</td></tr> </table> <p>Октябрь</p> <table border="1"> <tr><td>9 – с.19</td><td>13 – с.26</td></tr> <tr><td>10 – с.21</td><td>14 - с.27</td></tr> <tr><td>11 – с.23</td><td>15 – с.30</td></tr> <tr><td>12 – с. 24</td><td>16 – с.31</td></tr> </table> <p>Ноябрь</p> <table border="1"> <tr><td>17– с.33</td><td>21 – с.41</td></tr> <tr><td>18– с.34</td><td>22 – с.42</td></tr> <tr><td>19– с.38</td><td>23 – с.44</td></tr> <tr><td>20– с.39</td><td>24 – с.45</td></tr> </table> <p>Декабрь</p> <table border="1"> <tr><td>25– с.47</td><td>29 – с.53</td></tr> <tr><td>26– с.48</td><td>30 – с.54</td></tr> <tr><td>27– с.50</td><td>31 – с.56</td></tr> <tr><td>28– с.51</td><td>32 – с.57</td></tr> </table> <p>Январь</p> <table border="1"> <tr><td>33– с.60</td><td>35 – с.63</td></tr> <tr><td>34– с.61</td><td>36 – с.65</td></tr> </table> <p>Февраль</p> <table border="1"> <tr><td>37– с.67</td><td>41 – с.74</td></tr> <tr><td>38– с.68</td><td>42 – с.75</td></tr> <tr><td>39– с.70</td><td>43 – с.77</td></tr> <tr><td>40– с.72</td><td>44 – с.78</td></tr> </table> <p>Март</p> <table border="1"> <tr><td>45– с.80</td><td>49 – с.86</td></tr> <tr><td>46– с.81</td><td>50 – с.87</td></tr> <tr><td>47– с.83</td><td>51 – с.89</td></tr> <tr><td>48– с.84</td><td>52 – с.90</td></tr> </table> <p>Апрель</p> <table border="1"> <tr><td>53– с.92</td><td>57 – с.98</td></tr> <tr><td>54– с.93</td><td>58 – с.99</td></tr> <tr><td>55– с.95</td><td>59 – с.102</td></tr> <tr><td>56– с.96</td><td>60 – с.103</td></tr> </table> <p>Май</p> <table border="1"> <tr><td>61– с.105</td><td>63 – с.108</td></tr> <tr><td>62– с.106</td><td>64– с.109</td></tr> </table>	1-2 – с.7	5-6 – с.12	3-4 – с.9	7-8 – с.15	9 – с.19	13 – с.26	10 – с.21	14 - с.27	11 – с.23	15 – с.30	12 – с. 24	16 – с.31	17– с.33	21 – с.41	18– с.34	22 – с.42	19– с.38	23 – с.44	20– с.39	24 – с.45	25– с.47	29 – с.53	26– с.48	30 – с.54	27– с.50	31 – с.56	28– с.51	32 – с.57	33– с.60	35 – с.63	34– с.61	36 – с.65	37– с.67	41 – с.74	38– с.68	42 – с.75	39– с.70	43 – с.77	40– с.72	44 – с.78	45– с.80	49 – с.86	46– с.81	50 – с.87	47– с.83	51 – с.89	48– с.84	52 – с.90	53– с.92	57 – с.98	54– с.93	58 – с.99	55– с.95	59 – с.102	56– с.96	60 – с.103	61– с.105	63 – с.108	62– с.106	64– с.109	<p>А. С. Галанов Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Аркти, 2002.</p> <p>Е. Н. Вавилова Развитие основных движений у детей 2 – 3 лет. Система работы. – М.: Изд. Скрипторий, 2003.</p> <p>Л. А. Соколова Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2017.</p>
1-2 – с.7	5-6 – с.12																																																													
3-4 – с.9	7-8 – с.15																																																													
9 – с.19	13 – с.26																																																													
10 – с.21	14 - с.27																																																													
11 – с.23	15 – с.30																																																													
12 – с. 24	16 – с.31																																																													
17– с.33	21 – с.41																																																													
18– с.34	22 – с.42																																																													
19– с.38	23 – с.44																																																													
20– с.39	24 – с.45																																																													
25– с.47	29 – с.53																																																													
26– с.48	30 – с.54																																																													
27– с.50	31 – с.56																																																													
28– с.51	32 – с.57																																																													
33– с.60	35 – с.63																																																													
34– с.61	36 – с.65																																																													
37– с.67	41 – с.74																																																													
38– с.68	42 – с.75																																																													
39– с.70	43 – с.77																																																													
40– с.72	44 – с.78																																																													
45– с.80	49 – с.86																																																													
46– с.81	50 – с.87																																																													
47– с.83	51 – с.89																																																													
48– с.84	52 – с.90																																																													
53– с.92	57 – с.98																																																													
54– с.93	58 – с.99																																																													
55– с.95	59 – с.102																																																													
56– с.96	60 – с.103																																																													
61– с.105	63 – с.108																																																													
62– с.106	64– с.109																																																													
<p>3 – 4 года</p>	<p>Физическая культура: 64 образовательных ситуаций в год из расчета 2 в неделю Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет.- СП.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2-17.-160с</p>	<p>В. М. Нищев, Н. В. Нищева Веселые подвижные игры для малышей. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.</p> <p>Е. Н. Вавилова Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.:</p>																																																												

	<p>Сентябрь</p> <table border="1"> <tr><td>1-2 – с.18</td><td>5-6 – с.20</td></tr> <tr><td>3-4 – с.18</td><td>7-8 – с.20</td></tr> </table> <p>Октябрь</p> <table border="1"> <tr><td>9-10 – с.21</td><td>13-14 – с.23</td></tr> <tr><td>11-12 – с.21</td><td>15-16 – с.23</td></tr> </table> <p>Ноябрь</p> <table border="1"> <tr><td>17-18 – с.25</td><td>21-22 – с.26</td></tr> <tr><td>19-20 – с.25</td><td>23-24 – с.26</td></tr> </table> <p>Декабрь</p> <table border="1"> <tr><td>25-26 – с.28</td><td>29-30 – с.30</td></tr> <tr><td>27-28 – с.28</td><td>31-32 – с.30</td></tr> </table> <p>Январь</p> <table border="1"> <tr><td>33-34 – с.31</td><td>35-36 – с.31</td></tr> </table> <p>Февраль</p> <table border="1"> <tr><td>37-38 – с.33</td><td>41-42 – с.35</td></tr> <tr><td>39-40 – с.33</td><td>43-44 – с.35</td></tr> </table> <p>Март</p> <table border="1"> <tr><td>45-46 – с.36</td><td>49-50 – с.38</td></tr> <tr><td>47-48 – с.36</td><td>51-52 – с.38</td></tr> </table> <p>Апрель</p> <table border="1"> <tr><td>53-54 – с.40</td><td>57-58 – с.42</td></tr> <tr><td>55-56 – с.40</td><td>59-60 – с.42</td></tr> </table> <p>Май</p> <table border="1"> <tr><td>61-62 – с.44</td><td>63-64 – с.44</td></tr> </table>	1-2 – с.18	5-6 – с.20	3-4 – с.18	7-8 – с.20	9-10 – с.21	13-14 – с.23	11-12 – с.21	15-16 – с.23	17-18 – с.25	21-22 – с.26	19-20 – с.25	23-24 – с.26	25-26 – с.28	29-30 – с.30	27-28 – с.28	31-32 – с.30	33-34 – с.31	35-36 – с.31	37-38 – с.33	41-42 – с.35	39-40 – с.33	43-44 – с.35	45-46 – с.36	49-50 – с.38	47-48 – с.36	51-52 – с.38	53-54 – с.40	57-58 – с.42	55-56 – с.40	59-60 – с.42	61-62 – с.44	63-64 – с.44	<p>Просвещение, 1983. Т. Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2019. Н. В. Нищева Подвижные и дидактические игры на прогулке. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.</p>
1-2 – с.18	5-6 – с.20																																	
3-4 – с.18	7-8 – с.20																																	
9-10 – с.21	13-14 – с.23																																	
11-12 – с.21	15-16 – с.23																																	
17-18 – с.25	21-22 – с.26																																	
19-20 – с.25	23-24 – с.26																																	
25-26 – с.28	29-30 – с.30																																	
27-28 – с.28	31-32 – с.30																																	
33-34 – с.31	35-36 – с.31																																	
37-38 – с.33	41-42 – с.35																																	
39-40 – с.33	43-44 – с.35																																	
45-46 – с.36	49-50 – с.38																																	
47-48 – с.36	51-52 – с.38																																	
53-54 – с.40	57-58 – с.42																																	
55-56 – с.40	59-60 – с.42																																	
61-62 – с.44	63-64 – с.44																																	
	<p>Обучение плаванию: 1 занятие в неделю; всего 32 занятия в год. А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.</p> <p>ОКТАБРЬ Занятие №1 (1) - с.151 Занятие №2 (1) - с.151 Занятие №3 (2) - с.152 Занятие №4 (2) - с.152</p> <p>НОЯБРЬ Занятие №5 (3) - с.154 Занятие №6 (3) - с.154 Занятие №7 (4) - с.156 Занятие №8 (4) - с.156</p> <p>ДЕКАБРЬ Занятие №9 (5) - с.157 Занятие №10 (5) - с.157 Занятие №11 (6) - с.159 Занятие №12 (6) - с.159</p>																																	

	<p>ЯНВАРЬ Занятие №13 (7) - с.161 Занятие №14 (7) - с.161 Занятие №15 (8) - с.162 Занятие №16 (8) - с.162 ФЕВРАЛЬ Занятие №17 (9) - с.164 Занятие №18 (9) - с.164 Занятие №19 (10) - с.165 Занятие №20 (10) - с.165 МАРТ Занятие №21 (11) - с.167 Занятие №22 (11) - с.167 Занятие №23 (12) - с.169 Занятие №24 (12) - с.169 АПРЕЛЬ Занятие №25 (13) - с.170 Занятие №26 (13) - с.170 Занятие №27 (14) - с.172 Занятие №28 (14) - с.172 МАЙ Занятие №29 (15) - с.173 Занятие №30 (15) - с.173 Занятие №31 (16) - с.175 Занятие №32 (16) - с.175</p>																			
<p>4 - 5 лет</p>	<p>Физическая культура: 64 образовательных ситуаций в год из расчета 2 в неделю Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет.- СП.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2-17.-160с</p> <p>Сентябрь</p> <table border="1" data-bbox="427 1435 930 1518"> <tr> <td>1-2 – с.72</td> <td>5-6 – с.74</td> </tr> <tr> <td>3-4 – с.72</td> <td>7-8 – с.75</td> </tr> </table> <p>Октябрь</p> <table border="1" data-bbox="427 1559 930 1641"> <tr> <td>9-10 – с.77</td> <td>13-14 – с.79</td> </tr> <tr> <td>11-12 – с.77</td> <td>15-16 – с.79</td> </tr> </table> <p>Ноябрь</p> <table border="1" data-bbox="427 1682 930 1765"> <tr> <td>17-18 – с.83</td> <td>21-22 – с.85</td> </tr> <tr> <td>19-20 – с.83</td> <td>23-24 – с.85</td> </tr> </table> <p>Декабрь</p> <table border="1" data-bbox="427 1805 930 1888"> <tr> <td>25-26 – с.88</td> <td>29-30 – с.90</td> </tr> <tr> <td>27-28 – с.88</td> <td>31-32 – с.90</td> </tr> </table> <p>Январь</p> <table border="1" data-bbox="427 1928 930 1966"> <tr> <td>33-34 – с.92</td> <td>35-36 – с.92</td> </tr> </table> <p>Февраль</p>	1-2 – с.72	5-6 – с.74	3-4 – с.72	7-8 – с.75	9-10 – с.77	13-14 – с.79	11-12 – с.77	15-16 – с.79	17-18 – с.83	21-22 – с.85	19-20 – с.83	23-24 – с.85	25-26 – с.88	29-30 – с.90	27-28 – с.88	31-32 – с.90	33-34 – с.92	35-36 – с.92	<p>В. М. Нищев, Н. В. Нищева Веселые подвижные игры для малышей. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.</p> <p>Е. Н. Вавилова Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983.</p> <p>Т. Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2019.</p> <p>Н. В. Нищева Подвижные и дидактические игры на прогулке. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.</p>
1-2 – с.72	5-6 – с.74																			
3-4 – с.72	7-8 – с.75																			
9-10 – с.77	13-14 – с.79																			
11-12 – с.77	15-16 – с.79																			
17-18 – с.83	21-22 – с.85																			
19-20 – с.83	23-24 – с.85																			
25-26 – с.88	29-30 – с.90																			
27-28 – с.88	31-32 – с.90																			
33-34 – с.92	35-36 – с.92																			

	37-38 – с.96	41-42– с.99	
	39-40 – с.96	43-44 – с.99	
	Март		
	45-46 – с.102	49-50 – с.104	
	47-48 – с.102	51-52 – с.104	
	Апрель		
	53-54 – с.107	57-58 – с.109	
	55-56 – с.107	59-60 – с.109	
	Май		
	61-62 – с.112	63-64 – с.112	
	<p>Обучение плаванию (из расчета 1 занятие в неделю; всего 32 занятия в год).</p> <p>А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.</p> <p>ОКТАБРЬ Занятие №1 (1) - с.177 Занятие №2 (1) - с.177 Занятие №3 (2) - с.178 Занятие №4 (2) - с.178</p> <p>НОЯБРЬ Занятие №5 (3) - с.180 Занятие №6 (3) - с.180 Занятие №7 (4) - с.182 Занятие №8 (4) - с.182</p> <p>ДЕКАБРЬ Занятие №9 (5) - с.184 Занятие №10 (5) - с.184 Занятие №11 (6) - с.186 Занятие №12 (6) - с.186</p> <p>ЯНВАРЬ Занятие №13 (7) - с.188 Занятие №14 (7) - с.188 Занятие №15 (8) - с.190 Занятие №16 (8) - с.190</p> <p>ФЕВРАЛЬ Занятие №17 (9) - с.192 Занятие №18 (9) - с.192 Занятие №19 (10) - с.194 Занятие №20 (10) - с.194</p> <p>МАРТ Занятие №21 (11) - с.196 Занятие №22 (11) - с.196 Занятие №23 (12) - с.198 Занятие №24 (12) - с.198</p>		

	<p>АПРЕЛЬ Занятие №25 (13) - с.200 Занятие №26 (13) - с.200 Занятие №27 (14) - с.202 Занятие №28 (14) - с.202 МАЙ Занятие №29 (15) - с.204 Занятие №30 (15) - с.204 Занятие №31 (16) - с.206 Занятие №32 (16) - с.206</p>																																	
<p>5 – 6 лет</p>	<p>Физическая культура: 64 образовательных ситуаций в год из расчета 2 в неделю №1 Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство»- Волгоград: Учитель, 2015.-246с №2 Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет.- СПб.: ООО «Издательство «.- 160с Занятия в спортивном зале: источник: №1; занятия на площадке: источник №2</p> <p>Сентябрь</p> <table border="1" data-bbox="443 1205 916 1285"> <tr> <td>1-2 – с.7</td> <td>5-6 – с.12</td> </tr> <tr> <td>3-4 – с.9</td> <td>7-8 – с.15</td> </tr> </table> <p>Октябрь</p> <table border="1" data-bbox="443 1326 916 1485"> <tr> <td>9 – с.19</td> <td>13 – с.26</td> </tr> <tr> <td>10 – с.21</td> <td>14 - с.27</td> </tr> <tr> <td>11 – с.23</td> <td>15 – с.30</td> </tr> <tr> <td>12 – с. 24</td> <td>16 – с.31</td> </tr> </table> <p>Ноябрь</p> <table border="1" data-bbox="443 1525 916 1684"> <tr> <td>17– с.33</td> <td>21 – с.41</td> </tr> <tr> <td>18– с.34</td> <td>22 – с.42</td> </tr> <tr> <td>19– с.38</td> <td>23 – с.44</td> </tr> <tr> <td>20– с.39</td> <td>24 – с.45</td> </tr> </table> <p>Декабрь</p> <table border="1" data-bbox="443 1724 916 1883"> <tr> <td>25– с.47</td> <td>29 – с.53</td> </tr> <tr> <td>26– с.48</td> <td>30 – с.54</td> </tr> <tr> <td>27– с.50</td> <td>31 – с.56</td> </tr> <tr> <td>28– с.51</td> <td>32 – с.57</td> </tr> </table> <p>Январь</p> <table border="1" data-bbox="443 1924 916 2000"> <tr> <td>33– с.60</td> <td>35 – с.63</td> </tr> <tr> <td>34– с.61</td> <td>36 – с.65</td> </tr> </table>	1-2 – с.7	5-6 – с.12	3-4 – с.9	7-8 – с.15	9 – с.19	13 – с.26	10 – с.21	14 - с.27	11 – с.23	15 – с.30	12 – с. 24	16 – с.31	17– с.33	21 – с.41	18– с.34	22 – с.42	19– с.38	23 – с.44	20– с.39	24 – с.45	25– с.47	29 – с.53	26– с.48	30 – с.54	27– с.50	31 – с.56	28– с.51	32 – с.57	33– с.60	35 – с.63	34– с.61	36 – с.65	<p>О. М. Литвинова Спортивные упражнения и игры в детском саду/Ростов н/Д: феникс, 2010 Е. А. Сочеванова Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство-пресс, 2012. Т. А. Шорыгина Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Н. В. Нищева Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополнительное. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016. Олимпийское образование дошкольников: Метод. пособие/Под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Волосниковой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. Е. А. Сочеванова Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2019. С. В. Силантьева Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2013.</p>
1-2 – с.7	5-6 – с.12																																	
3-4 – с.9	7-8 – с.15																																	
9 – с.19	13 – с.26																																	
10 – с.21	14 - с.27																																	
11 – с.23	15 – с.30																																	
12 – с. 24	16 – с.31																																	
17– с.33	21 – с.41																																	
18– с.34	22 – с.42																																	
19– с.38	23 – с.44																																	
20– с.39	24 – с.45																																	
25– с.47	29 – с.53																																	
26– с.48	30 – с.54																																	
27– с.50	31 – с.56																																	
28– с.51	32 – с.57																																	
33– с.60	35 – с.63																																	
34– с.61	36 – с.65																																	

	<p>Февраль</p> <table border="1"> <tr><td>37– с.67</td><td>41 – с.74</td></tr> <tr><td>38– с.68</td><td>42 – с.75</td></tr> <tr><td>39– с.70</td><td>43 – с.77</td></tr> <tr><td>40– с.72</td><td>44 – с.78</td></tr> </table> <p>Март</p> <table border="1"> <tr><td>45– с.80</td><td>49 – с.86</td></tr> <tr><td>46– с.81</td><td>50 – с.87</td></tr> <tr><td>47– с.83</td><td>51 – с.89</td></tr> <tr><td>48– с.84</td><td>52 – с.90</td></tr> </table> <p>Апрель</p> <table border="1"> <tr><td>53– с.92</td><td>57 – с.98</td></tr> <tr><td>54– с.93</td><td>58 – с.99</td></tr> <tr><td>55– с.95</td><td>59 – с.102</td></tr> <tr><td>56– с.96</td><td>60 – с.103</td></tr> </table> <p>Май</p> <table border="1"> <tr><td>61– с.105</td><td>63 – с.108</td></tr> <tr><td>62– с.106</td><td>64– с.109</td></tr> </table>	37– с.67	41 – с.74	38– с.68	42 – с.75	39– с.70	43 – с.77	40– с.72	44 – с.78	45– с.80	49 – с.86	46– с.81	50 – с.87	47– с.83	51 – с.89	48– с.84	52 – с.90	53– с.92	57 – с.98	54– с.93	58 – с.99	55– с.95	59 – с.102	56– с.96	60 – с.103	61– с.105	63 – с.108	62– с.106	64– с.109	
37– с.67	41 – с.74																													
38– с.68	42 – с.75																													
39– с.70	43 – с.77																													
40– с.72	44 – с.78																													
45– с.80	49 – с.86																													
46– с.81	50 – с.87																													
47– с.83	51 – с.89																													
48– с.84	52 – с.90																													
53– с.92	57 – с.98																													
54– с.93	58 – с.99																													
55– с.95	59 – с.102																													
56– с.96	60 – с.103																													
61– с.105	63 – с.108																													
62– с.106	64– с.109																													
	<p>Обучение плаванию (из расчета 1 занятие в неделю; всего 32 занятия в год). А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.</p> <p>ОКТАБРЬ Занятие №1 (1) - с.208 Занятие №2 (1) - с.208 Занятие №3 (2) - с.210 Занятие №4 (2) - с.210</p> <p>НОЯБРЬ Занятие № 5 (3) - с.213 Занятие № 6 (3) - с.213 Занятие № 7(4) - с.215 Занятие № 8 (4) - с.215</p> <p>ДЕКАБРЬ Занятие № 9 (5) - с.217 Занятие №10 (5) - с.217 Занятие №11(6) - с.220 Занятие №12 (6) - с.220</p> <p>ЯНВАРЬ Занятие №13 (7) - с.222 Занятие №14 (7) - с.222 Занятие №15 (8) - с.224 Занятие №16 (8) - с.224</p> <p>ФЕВРАЛЬ</p>																													

	<p>Занятие №17 (9) - с.226 Занятие №18 (9) - с.226 Занятие №19 (10) - с.229 Занятие №20 (10) - с.229 МАРТ Занятие №21 (11) - с.231 Занятие №22 (11) - с.231 Занятие №23 (12) - с.233 Занятие №24 (12) - с.233 АПРЕЛЬ Занятие №25 (13) - с.235 Занятие №26 (13) - с.235 Занятие №27 (14) - с.237 Занятие №28 (14) - с.237 МАЙ Занятие 29(15) - с.239 Занятие №30 (15) - с.239 Занятие №31 (16) - с.241 Занятие №32 (16) - с.241</p>							
<p>6 – 7 лет</p>	<p>Физическая культура: 64 образовательных ситуаций в год из расчета 2 в неделю №1. Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет.- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2-17.-160с №2. Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство»- Волгоград: Учитель, 2015.-246с. Занятия в спортивном зале: источник: № 1; занятия на площадке: источник № 2</p> <p>Сентябрь</p> <table border="1" data-bbox="427 1594 930 1832"> <tr> <td>1 – с.123 2–с.225 (площадка)</td> <td>5 – с.127 6–с.225 (площадка)</td> </tr> <tr> <td>3 – с.123 4–с.225 (площадка)</td> <td>7 – с.127 8–с.225 (площадка)</td> </tr> </table> <p>Октябрь</p> <table border="1" data-bbox="427 1870 930 1989"> <tr> <td>9 – с.129 10–с.226 (площадка)</td> <td>13 – с.134 14–с.227 (площадка)</td> </tr> </table>	1 – с.123 2–с.225 (площадка)	5 – с.127 6–с.225 (площадка)	3 – с.123 4–с.225 (площадка)	7 – с.127 8–с.225 (площадка)	9 – с.129 10–с.226 (площадка)	13 – с.134 14–с.227 (площадка)	<p>О. М. Литвинова Спортивные упражнения и игры в детском саду/Ростов н/Д: феникс, 2010 Е. А. Сочеванова Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство-пресс, 2012. Т. А. Шорыгина Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Н. В. Нищева Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополнительное. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016. Олимпийское образование дошкольников: Метод. пособие/Под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Волосниковой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. Е. А. Сочеванова Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-</p>
1 – с.123 2–с.225 (площадка)	5 – с.127 6–с.225 (площадка)							
3 – с.123 4–с.225 (площадка)	7 – с.127 8–с.225 (площадка)							
9 – с.129 10–с.226 (площадка)	13 – с.134 14–с.227 (площадка)							

11 – с.129 12–с.227 (площадка)	15 – с.134 16–с.228 (площадка)	ПРЕСС»,2019. С. В. Силантьева Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2013.
Ноябрь		
17 – с.137 18–с.228 (площадка)	21 – с.141 22–с.229 (площадка)	
19 – с.137 20–с.228 (площадка)	23– с.141 24–с.229 (площадка)	
Декабрь		
25 – с.144 26–с.229 (площадка)	29 – с.149 30–с.230 (площадка)	
27 – с.144 28–с.229 (площадка)	31 – с.149 32–с.230 (площадка)	
Январь		
33 – с.152 34–с.231 (площадка)	35 – с.152 36–с.232 (площадка)	
Февраль		
37 – с.156 38–с.232 (площадка)	41 – с.156 42–с.233 (площадка)	
39 – с.161 40–с.233 (площадка)	43 – с.161 44–с.234 (площадка)	
Март		
45 – с.165 46–с.234 (площадка)	49 – с.169 50–с.235 (площадка)	
47 – с.165 48–с.235 (площадка)	51 – с.169 52–с.235 (площадка)	
Апрель		
53 – с.173 54–с.236 (площадка)	57 – с.178 58–с.237 (площадка)	
55 – с.173 56–с.236 (площадка)	59 – с.178 60–с.237 (площадка)	
Май		
61 – с.181 62–с.238 (площадка)	63 – с.181 64–с.238 (площадка)	

2.2. Описание образовательной деятельности с детьми по освоению образовательной области «Физическое развитие».

2.1.1. Группа раннего возраста. 1 младшая группа.

- Ходьба. Ходить без помощи взрослого до 10 м;
- Выдерживать и менять направление при ходьбе;
- Менять высоту и ширину шага в зависимости от условий;
- Ставить стопы параллельно;
- Менять темп при ходьбе;
- Ходить в разных условиях и разными способами;
- Держать корпус прямо, сохраняя осанку.
- Бег. Переходить от ходьбы к бегу и наоборот:
- Выдерживать направление и менять его во время бега;
- Менять темп бега(ускорять, замедлять);
- Бегать легко;
- Бегать в разных условиях;
- Соблюдать правильную осанку.
- Прыжки. К концу третьего года жизни важно научить детей спрыгивать с небольшой высоты (20см), приземляться на обе ноги. При обучении прыжкам важно создать условия, при которых ребенок овладеет умением:
- Принимать правильное исходное положение (ноги параллельно, слегка согнуты в коленях);
- Отталкивание двумя ногами;
- Приземлять легко на носочки обеих ног, слегка согнутых в коленях.
- Метание. Умение бросания появляется у малыша уже к 5 – 6 месяцам. Он уже может выпускать предмет из руки, отталкивать кистью и пальцами игрушку.
- Родители, воспитатели должны научить детей:
- Отталкивать мяч и придавать ему правильное направление при прокатывании;
- Осуществлять бросок вперед-вверх (при метании вдаль);
- Бросать разными способами (от плеча, от груди, из-за головы) двумя и одной руками;
- Бросать мяч в разных направлениях (вперед, вверх, вниз);
- Ловить мяч от взрослого.
- Лазание. Ползать на четвереньках, подползать под предметы, прогибая спину;
- Перелезать через невысокие предметы;
- Влезать на предметы(высота 10-15-20см) и слезать с них;
- Подниматься в лестницу и спускаться с нее приставным или переменным шагом;
- Подниматься на вертикальную гимнастическую стенку (высота 1,5м)
- Движения, освоенные ребенком, закрепляются в подвижных играх.

Физкультурные занятия – одна из основных форм обучения и воспитания ребенка. Программное содержание движений должно отражать особенности возраста и учитывать его специфику. На втором году жизни ребенка у него активно развиваются двигательные умения, совершенствуются основные движения. Он по собственной инициативе ползает, влезает, катает, бросает мяч, с удовольствием играет в мяч со взрослым, перешагивает через палочку и т.д.

Физкультурные занятия с ребенком 2 – 3 лет проводится в первой половине дня не менее чем через 30 минут после завтрака. При проведении занятий воспитатель распределяет детей на подгруппы. Детей от 1 года до 1 года 6 месяцев объединяют в подгруппы по 2 – 3 или 4 – 5 человек; детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет – по 6 – 8 человек.

Занятия в группах раннего возраста проводится подгруппами. Методика и организация их соответствуют возрастным особенностям ребенка. В группах раннего возраста в начале года физические упражнения проводится индивидуально с каждым ребенком.

Общеразвивающие упражнения чередуются с упражнениями в основных движениях. К концу года выполняются упражнения по подгруппам по- очереди или фронтально. В этих группах значительное внимание отводится развитию ходьбы и равновесия. С этой целью в занятия включаются разнообразные упражнения в ходьбе, перешагивание через предметы, влезание, пролезание, бросание и т.д.

На занятиях обязательно проводятся общеразвивающие упражнения. Они подбираются для крупных групп мышц: рук и плечевого пояса, туловища, ног и стоп. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на четвереньках. Воспитатель обучает ребенка движению, внимательно следит за качеством его выполнения.

Значительную роль в занятии играют имитационные упражнения, игры-забавы, подвижные игры. Таким образом, при проведении занятия педагог должен знать содержание его, подготовить соответствующие пособия, соблюдать общепринятую методику.

2.1.2. Младший дошкольный возраст (3-4 года)

Двигательная деятельность.

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», в рассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1— 1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

Спортивные упражнения

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Хожение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

Подготовка к плаванию: передвижение в воде, обливание водой лица, головы.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробьишки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

Упражнения с предметами

Переключивание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мышкой, проползи мышкой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения.

Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.

2.1.3. Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Двигательная деятельность

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, - со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных

позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Спортивные упражнения

Катание на санках, лыжах: подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5—1 км); игры на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Плавание: погружение в воду с головой, ходьба по дну руками вперед-назад; попеременные движения ногами вверх-вниз (3—4 раза); игры в воде («Цапля», «Дровосек в воде», «Карусель», «Покажи пятки», «Катание на кругах»).

Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ско-ростно-силовые качества.

2.1.4. Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Двигательная деятельность.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Плавание. Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25—30 минут) с перерывом и отдыхом.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

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

Баскетбол. 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.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногами 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.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

2.1.5. Ребенок на пороге школы (6-7 лет)

Двигательная деятельность

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и

без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробежать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробежать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из

положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Попытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных

навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

Игры с бегом. «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», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки. Бросать битку сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Настольный теннис. Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные - упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

2.3.1. Формы и методы работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

2-3 года			
Формы	Способы	Методы	Средства
Организованная образовательная деятельность: - Физическая культура в помещении.	подгрупповой	Наглядные: - показ. Словесные: - рассказ воспитателя, - художественное слово. Практические: - утренняя гимнастика, - гимнастика после сна,	Физическая культура: - дорожки профилактические, - кегли крупные, - мячи (разного размера), - дуги (воротца), - обруч большой и малые, - колечки от пирамидки, - ленточки цветные, - шнуры длинные и короткие цветные, - кубики крупные цветные, - погремушки, - нестандартное физкультурное оборудование, - мягкие модули.
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный	- подвижные игры и упражнения, - малоподвижные игры, - игры-имитации, - дидактические игры с элементами движений, - игровые проблемные ситуации.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: - тематические картинки (предметные и сюжетные), - фотоальбом «Малыши – крепыши».
Самостоятельная деятельность детей	Подгрупповой Индивидуальный	Наглядные: - рассматривание иллюстраций. Практические: - игры-имитации, - игровые упражнения.	

3-4 года			
<p>Организованная образовательная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура в помещении. - Обучение плаванию 	Фронтальный Подгрупповой	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений, - использование наглядных пособий, - использование зрительных ориентиров. <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды, распоряжение, - художественное слово, - использование звуковых сигналов. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, - повторение упражнений, - проведение упражнений в игровой форме. 	<p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кегли крупные, - мячи (разного размера), - кольцеброс, - дуги (воротики), - обручи (большой и малые), - цветные платочки, - ленточки цветные, - шнуры длинный и короткие, цветные, - мяч массажный, - мешочек с грузом, малый, - маски, медальки для подвижных игр, - дорожки профилактические, - нестандартное физкультурное оборудование. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры на тему ЗОЖ, - тематические картинки (предметные и сюжетные), - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - фотоальбом «Дружим со спортом».
<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	Подгрупповой Индивидуальный	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривание иллюстраций, схем выполнения упражнений. <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общение в процессе деятельности. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и 	

		упражнения, - дидактические игры с элементами движений.	
4-5 лет			
Организованная образовательная деятельность: - Физическая культура в помещении. - Обучение плаванию	Фронтальный Подгрупповой	Наглядные: - показ и демонстрация физических упражнений, - использование наглядных пособий, - использование зрительных ориентиров. Словесные: - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды, распоряжение, - художественное слово, - использование звуковых сигналов. Практические: - выполнение движений, - повторение упражнений, - проведение упражнений в игровой форме.	Физическая культура в помещении: - кегли среднего размера, - мячи (разного размера), - кольцеброс, - дуги (воротики), - обручи (разного размера), - цветные платочки, - ленточки цветные, - флажки, - кубики пластмассовые, - мяч массажный, - мешочек с грузом малый, - гантели пластмассовые, - палка гимнастическая, - скакалка короткая, - шнуры длинные и короткие, цветные, - вертикальные/горизонтальные мишени, - маски, медальки для подвижных игр, - нестандартное физкультурное оборудование. Обучение плаванию: - игрушки плавающие, - мячи, - надувные круги, - обруч, - доски для плавания, - нарукавники, - удочка с мячом на леске, - шайбы (камешки цветные)
Образовательная деятельность в режиме режимных моментов: - Физкультурные развлечения. - Праздники. - День здоровья.	Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный		
Самостоятельная деятельность детей	Подгрупповой Индивидуальный	Наглядные: - рассматривание иллюстраций, схем выполнения упражнений. Словесные: - общение в процессе деятельности. Практические: - подвижные игры и	

		упражнения, - дидактические игры с элементами движений.	
5-6 лет			
Организованная образовательная деятельность: - физическая культура в помещении, - физическая культура на воздухе. - обучение плаванию	Фронтальный Подгрупповой	Наглядные: - показ и демонстрация физических упражнений, - использование наглядных пособий, - использование зрительных ориентиров, - показ схем выполнения движений.	Физическая культура в помещении: - дорожки профилактические, - гимнастические палки, - мячи большие, средние, малые, - мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, - мячи с ручками, - скакалки, - веревки, шнуры, - флажки разных цветов, - обручи разного размера, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли средние и мелкие, - колыброс, - гантели пластмассовые, с утяжелением, - вертикальные/горизонтальные мишени, - мишени на ковровиновой основе с набором мячиков (дротиков) на липучках, - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - дидактические игры спортивной тематики, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в мини-баскетбол, - мешочки с грузом малые, - эмблемы, медали.
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов: - Физкультурные развлечения. - Праздники. - День здоровья.	Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный	Словесные: - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды, распоряжение, - художественное слово. Практические: - выполнение движений, - повторение упражнений, - проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.	
Самостоятельная деятельность детей	Подгрупповой Индивидуальный	Наглядные: - рассматривание иллюстраций, схем выполнения упражнений, - рассматривание	Физическая культура на воздухе: - мячи большие, средние, малые, - мяч баскетбольный, - мяч футбольный, - скакалки, - флажки разных цветов,

		<p>альбомов о спорте.</p> <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общение в процессе деятельности. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и упражнения, - дидактические игры с элементами движений. 	<ul style="list-style-type: none"> - обручи, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли, кольцеброс, - вертикальные / горизонтальные мишени, - ракетки для игры в бадминтон, воланчики, - ракетки для игры в теннис, теннисные мячи, - городки, - летающие тарелки, - лыжи, - клюшки, шайбы, - санки, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в баскетбол, - эмблемы, медали. <p>Обучение плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игрушки плавающие, - мячи, - надувные круги, - обруч, - доски для плавания, - нарукавники, - удочка с мячом на леске, - шайбы (камешки цветные).
6-7 лет			
<p>Организованная образовательная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая культура в помещении, - физическая культура на воздухе, - обучение плаванию. 	<p>Фронтальный Подгрупповой</p>	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ и демонстрация физических упражнений, - использование наглядных пособий, - использование зрительных ориентиров, - показ схем выполнения движений. 	<p>Физическая культура в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дорожки профилактические, - гимнастические палки, - мячи большие, средние, малые, - мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, - мячи с ручками, - скакалки, - веревки, шнуры, - флажки разных цветов, - обручи разного размера, - атрибуты для проведения

<p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физкультурные развлечения. - Праздники. - «День здоровья». 	<p>Фронтальный Подгрупповой Индивидуальный</p>	<p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - название упражнений, - описание, объяснение, - комментирование хода выполнения упражнения, - указание, команды, распоряжение, - художественное слово. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение движений, - повторение упражнений, - проведение упражнений в игровой и соревновательной форме. 	<p>подвижных игр,</p> <ul style="list-style-type: none"> - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли средние и мелкие, - кольцеброс, - гантели пластмассовые, с утяжелением, - вертикальные/горизонтальные мишени, - мишени на ковровиновой основе с набором мячиков (дротиков) на липучках, - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - дидактические игры спортивной тематики, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в мини-баскетбол, - мешочки с грузом малые, - эмблемы, медали. <p>Физическая культура на воздухе:</p>
<p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Подгрупповой Индивидуальный</p>	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривание иллюстраций, схем выполнения упражнений, - рассматривание альбомов о спорте. <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общение в процессе деятельности. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и упражнения, - дидактические игры с элементами движений. 	<ul style="list-style-type: none"> - мячи большие, средние, малые, - мяч баскетбольный, - мяч футбольный, - скакалки, - флажки разных цветов, - обручи, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли, кольцеброс, - вертикальные / горизонтальные мишени, - ракетки для игры в бадминтон, воланчики, - ракетки для игры в теннис, теннисные мячи, - городки, - летающие тарелки, - лыжи, - клюшки, шайбы, - санки, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в баскетбол,

			- эмблемы, медали. Обучение плаванию: - игрушки плавающие, - мячи, - надувные круги, - обруч, - доски для плавания, - нарукавники, - удочка с мячом на леске, - шайбы (камешки цветные)
--	--	--	---

2.4. Особенности организации культурных практик

Программой предусматривается организация разнообразных культурных практик с целью проявления детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. Организация культурных практик носит подгрупповой характер. Использование культурных практик детства предполагает:

- организацию саморазвития ребенка в детско-взрослой общности;
- взаимодействие детей и взрослых.

С целью приобщения детей к основам здорового образа жизни в МБДОУ «Детский сад № 444» предусматривается организация культурной практики – экскурсии в «Музей здоровья» для детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) периодичностью 1 раз в 2 месяца (итого 4 в год) во второй половине дня.

Темы Музея Здоровья 2022-2023 г.

Месяц	тема	цель
Сентябрь	«О воде и не только...»	Дать представление о значении воды для здоровья человека
Ноябрь	«Олимпийцы среди нас»	Выяснить кто из воспитанников занимается спортом.
Январь-март	«Нижегородцы в большом спорте»	Дать информацию о взрослых и юных спортсменах Нижегородской области.
Апрель	«Детям о баскетболе»	Знакомить с игрой в баскетбол в рамках проекта «Баскетбол-любимая игра».

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении образовательной области «Физическое развитие».

- 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.

Младший дошкольный возраст

- использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени двигательной активности;
- проводить индивидуальную работу в усвоении основных видов движений;
- создавать условия для приобщения к здоровому образу жизни (воспитание культурно-гигиенических навыков).

Средний дошкольный возраст

- создавать условия для повышения двигательной активности детей;
- использовать в работе с детьми методы и приёмы, активизирующие детей на самостоятельную двигательную активность (детские подвижные игры);
- поощрять возникновение у детей индивидуальных двигательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком;
- проводить индивидуальные беседы по формированию положительного отношения к ценностям здорового образа жизни.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

- развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- поощрять и поддерживать индивидуальные двигательные интересы и предпочтения (подвижные игры, спортивные игры);
- создавать условия для закрепления двигательных навыков, развития физических качеств;
- обеспечивать спортивным оборудованием и инвентарём детской двигательной деятельности;
- проводить беседы по воспитанию у детей положительного отношения к ценностям здорового образа жизни;
- использовать наглядный материал для формирования у детей положительного отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и сверстников.

2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Модель сотрудничества инструктора по физкультуре с семьями воспитанников:

<i>Направления сотрудничества</i>	<i>Формы сотрудничества</i>	<i>Периодичность сотрудничества</i>
Педагогический мониторинг	<ul style="list-style-type: none">• Анкетирование• Социологический опрос• Интервьюирование	2-3 раза в год По мере необходимости
Совместная деятельность педагогов и детей	<ul style="list-style-type: none">• Совместные праздники, развлечения;• Участие в творческих выставках, смотрах-конкурсах;• Участие в совместных акциях;• Участие в субботниках по благоустройству территории;• Помощь в создании развивающей предметно-пространственной среды;• Участие в работе родительского комитета, Совета родителей ДОУ.	В соответствии с годовым планом 2 раза в год По мере необходимости В соответствии с планом работы Совета родителей
Педагогическая поддержка	<ul style="list-style-type: none">• Наглядная информация (стенды, папки-передвижки, памятки)• Оформление семейных и групповых фотоальбомов, стенгазет, презентаций);• Посещение семей воспитанников;• Создание странички на сайте ДОУ.	1 раз в квартал Постоянно по годовому плану В соответствии с планом работы по профилактике семейного неблагополучия По мере обновления информации
Педагогическое образование родителей	<ul style="list-style-type: none">• Консультации, семинары, семинары-практикумы;• Родительские собрания;• Дни открытых дверей;• Мероприятия с родителями в рамках проектной деятельности и деятельности семейного клуба любителей здорового образа жизни «ЗОЖИК».	1 раз в квартал В соответствии с годовым планом

Циклограмма праздников с участием родителей (законных представителей)

Возрастная группа	Наименование мероприятий	Примерные сроки проведения
2-3 года	Праздники, проводимые в течение учебного года: - Осенний праздник	третья декада октября
	- Новогодний праздник	третья декада декабря
	- Весенний праздник	третья декада апреля
	Праздники, проводимые в летние каникулы: - Праздник, посвященный Международному дню защиты детей	первая декада июня
3-4 года	Праздники, проводимые в течение учебного года: - Осенний праздник	третья декада октября
	- Новогодний праздник	третья декада декабря
	- Праздник, посвященный Международному женскому дню	первая декада марта
	- Весенний праздник	третья декада апреля
	Праздники, проводимые в летние каникулы: - Праздник, посвященный Международному дню защиты детей	первая декада июня
4-5 лет	Праздники, проводимые в течение учебного года - Осенний праздник	третья декада октября
	- Новогодний праздник	третья декада декабря
	- Праздник, посвященный Дню защитника Отечества	третья декада февраля
	- Праздник, посвященный Международному женскому дню	первая декада марта
	- Весенний праздник	третья декада апреля
	Праздники, проводимые в летние каникулы: - Праздник, посвященный Международному дню защиты детей	первая декада июня
	Праздники, проводимые в течение учебного года - Праздник, посвященный началу нового учебного года	начало сентября
5-6 лет	- Осенний праздник	третья декада октября
	- Новогодний праздник	третья декада декабря
	- Зимний спортивный праздник	третья декада января
	- Праздник, посвященный Дню защитника Отечества	третья декада февраля
	- Праздник, посвященный Международному женскому дню	первая декада марта
	- Весенний праздник	третья декада апреля
	- Праздник, посвященный Дню Победы	первая декада мая
	Праздники, проводимые в летние каникулы: - Праздник, посвященный Международному дню защиты детей	первая декада июня

	- Праздник, посвященный Дню России	вторая декада июня
	- Летний спортивный праздник	вторая декада июля
6-7 лет	Праздники, проводимые в течение учебного года	
	- Праздник, посвященный началу нового учебного года	начало сентября
	- Осенний праздник	третья декада октября
	- Новогодний праздник	третья декада декабря
	- Зимний спортивный праздник	третья декада января
	- Праздник, посвященный Дню защитника Отечества	третья декада февраля
	- Праздник, посвященный Международному женскому дню	первая декада марта
	- Праздник, посвященный Дню Победы	первая декада мая
	- Выпускной бал	четвертая декада мая
	Праздники, проводимые в летние каникулы:	
	- Праздник, посвященный Международному дню защиты детей	первая декада июня
	- Праздник, посвященный Дню России	вторая декада июня
	- Летний спортивный праздник	вторая декада июля

2.7. Направления деятельности инструктора по физической культуре

Цель деятельности: укрепление здоровья, физическое развитие обучающихся.

Инструктор по физической культуре:

- проводит физкультурно-оздоровительную работу с детьми, используя современные здоровьесберегающие технологии;
- обеспечивает психологическую безопасность детей путем создания оптимального двигательного режима, доброжелательного стиля общения с детьми, использование приемов релаксации;
- создает развивающую предметно-пространственную среду, обеспечивая вариативность, безопасность и полифункциональность, доступность и безопасность материалов и оборудования;
- взаимодействует с родителями (законными представителями) воспитанников через консультативную работу, мастер-классы, Дни открытых дверей, совместные спортивные мероприятия, официальный сайт Учреждения и личный сайт в сети Интернет.

На время отсутствия инструктора по физической культуре организованную образовательную деятельность по физической культуре проводит воспитатель.

2.8. Характеристика физкультурно-оздоровительной деятельности с воспитанниками

Физкультурно-оздоровительная работа в учреждении представлена режимом двигательной активности групп и системой закаливания.

Режим двигательной активности

Мероприятие	Группа	Время проведения	Продолжительность мероприятия	Место проведения

Утренняя гимнастика	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно	3-5 минут 5 минут 5-7 минут 9-10 минут 10 минут	Группа Группа Муз. зал Физк. Зал Физк. зал
Занятия физической культурой	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	2 раза в неделю	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут	Физкультурная площадка / Физкультурный зал / Группа
Плавание в бассейне	II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в неделю 1 раз в неделю 2 раз в неделю 2 раз в неделю	15 минут 20 минут 25 минут 30 минут	Бассейн
Музыкальная деятельность	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	2 раза в неделю	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут	Группа Музыкальный зал
Динамические паузы (физкультминутки)	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время и после деятельности малой подвижности	2 минуты 3 минуты 5 минут 5-7 минут 7 минут	Группа

Подвижные игры средней и малой подвижности	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время	5 минут 5-7 минут 7 минут 10 минут 15 минут	Группа / Улица
Нетрадиционные формы работы с детьми/профилактика отклонений в здоровье/ - упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки - упражнения для глаз - дыхательные упражнения - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - психогимнастика и релаксационные упражнения	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время 2-3 вида гимнастики	5 минут 5-7 минут 7-10 минут 10 минут 15 минут	Группа
Подвижные игры на прогулке	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно	5 минут 5-7 минут 7 минут 10 минут 10 минут	Улица / веранда
Индивидуальная работа по физическому развитию на прогулке	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа	Ежедневно во время дневной прогулки	5 минут 5-10 минут 10 минут 15 минут 15 минут	Улица / веранда

	подг. группа			
Гимнастика после сна	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно 15.15 15.15 15.00 15.00 15.10	3-5 минут 5 минут 5-7 минут 8-10 минут 10-15 минут	Группа
Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	Ежедневно в течение дня		Улица / веранда / группа
Спортивные игры и спортивные упражнения согласно сезона	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группы подг. группа	1 раз в неделю	10 минут 20 минут 25 минут 30 минут 30 минут	Улица / веранда / группа
Физкультурные досуги	II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в месяц	20 минут 25 минут 30 минут 40 минут	Улица / Физкультурный зал
Физкультурные праздники	ср. группа ст. группа подг. группа	2 раза в год	50 минут 60 минут 75 минут	Улица / Физкультурный зал
День здоровья	Все группы	1 раз в квартал		Улица
Неделя здоровья (каникулы)	со II младшей группы	4 раза в год – октябрь, декабрь, март, апрель – в период проведения тематических		

		музыкальных утренников		
Физкультурно-оздоровительные мероприятия по интересам и по состоянию здоровья /в соответствии с расписанием занятий/:		По расписанию		Физкультурный зал / Музыкальный зал / Медицинский кабинет
* платные услуги:	ст. группы		25 минут	
- секция «Школа мяча»	ср. группы	2 раза в неделю	20 минут	
- секция «Ловкий мяч»	II мл. группы	2 раза в неделю	15 минут	
- секция «Фигурное плавание»	ср. группы	2 раза в неделю	20 минут	
	ст. группы	1 раз в неделю	25 минут	
	подг. группы	2 раза в неделю	30 минут	
- кружок «Крепышок»	ст. группы	2 раза в неделю	25 минут	
	подг. группы	2 раза в неделю	30 минут	
- кружок «Искорка»	ст. группы	2 раза в неделю	25 минут	
	подг. группы	2 раза в неделю	30 минут	
		2 раза в неделю		
		2 раза в неделю		
		2 раза в неделю		
		2 раза в неделю		

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение Программы предусматривает:

- Наличие и исправность спортивно-игрового оборудования и инвентаря;
- Оснащение развивающей предметно-пространственной среды полифункциональным оборудованием;
- Оснащение спортивного зала оборудованием;
- Оснащение образовательного процесса современными средствами обучения;
- Оснащение образовательного процесса мультимедийным оборудованием;
- Подключение к интернету.

Вид помещения	Функциональное использование	Оснащение
Спортивный зал	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия, - спортивные развлечения, - индивидуальная работа с детьми, - консультативная работа с родителями (законными представителями) воспитанников и педагогами 	<ul style="list-style-type: none"> - Стеллаж для хранения физкультурного инвентаря (3 секции) – 1 шт. - Тумба передвижная для хранения физкультурного инвентаря – 1 шт. - Шведская стенка (7 секций) – 1 шт. - Скамейка гимнастическая малая – 4 шт. - Скамейка гимнастическая большая – 3 шт. - Тренажеры детские – 3 шт. - Пианино – 1 шт. - Магнитола – 1 шт. - Медиатека (аудиотека, тематические презентации и проч.)
Музеи Спорта и Здоровья (холлы)		Музеи Спорта и Здоровья (холлы)
Спортивная площадка:	<p>Спортивная площадка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая культура, - организованная образовательная деятельность, - подвижные и спортивные игры, - физкультурные развлечения, праздники. 	<ul style="list-style-type: none"> - Стойка баскетбольная – 2 шт. - Щит баскетбольный – 2 шт. - Стойка волейбольная с сеткой – 2 шт. - Спортивный комплекс «Лабиринт» - 2 шт. - Ворота футбольные металлические – 2 шт. - Бревно гимнастическое – 1 шт. - Бревно на цепях – 1 шт. - Бум детский – 2 шт. - Стенка для перелезания – 1 шт. - Мишень на металлическом столбе – 1 шт. - Мишень на деревянных столбах – 1 шт.

3.2. Обеспеченность методическими материалами

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»	
1 – я младшая группа	<p>Сучкова И.М., Мартынова Е.А. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство»-Волгоград: Учитель, 2016.-199с.</p> <p>Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет.- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2-17.-160с</p> <p>Л. А. Соколова Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2017.-80с.</p> <p>В. М. Нищев, Н. В. Нищева Веселые подвижные игры для малышей. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.- 32с.</p> <p>Т. Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2019.-96с.</p> <p>Н. В. Нищева Подвижные и дидактические игры на прогулке. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.-192с.</p> <p>Т. Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду: занятия с детьми 2- 3 лет. – М.: Мозаика - синтез, 2016.</p> <p>Н. П. Кочетова Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. пособие для воспитателей.- М.: Просвещение, 2008.</p> <p>А. С. Галанов Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Аркти, 2002.</p> <p>Е. Н. Вавилова Развитие основных движений у детей 2 – 3 лет. Система работы. – М.: Изд. Скрипторий, 2003.</p>
2 – я младшая группа	<p>Сучкова И.М., Мартынова Е.А. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство»-Волгоград: Учитель, 2016.-199с.</p> <p>Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет.- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2-17.-160с</p> <p>Л. А. Соколова Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2017.-80с.</p> <p>В. М. Нищев, Н. В. Нищева Веселые подвижные игры для малышей. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.- 32с.</p> <p>Т. Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2019.-96с.</p> <p>Н. В. Нищева Подвижные и дидактические игры на прогулке. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.-192с.</p> <p>Е. Н. Вавилова Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983.</p>

Средняя группа	<p>Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет.- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2-17.-160с.</p> <p>В. М. Нищев, Н. В. Нищева Веселые подвижные игры для малышей. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.- 32с.</p> <p>Т. Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2019.-96с.</p> <p>Н. В. Нищева Подвижные и дидактические игры на прогулке. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.-192с.</p> <p>Е. Н. Вавилова Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983.</p>
Старшая группа	<p>Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство»-Волгоград: Учитель, 2015.-246с</p> <p>Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет.- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2-17.-160с.</p> <p>Н. В. Нищева Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополнительное. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.-80с.</p> <p>Олимпийское образование дошкольников: Метод. пособие/Под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Волосниковой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.-128с.</p> <p>Е. А. Сочеванова Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2019.-128с.</p> <p>С. В. Силантьева Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2013.-208с.</p> <p>О. М. Литвинова Спортивные упражнения и игры в детском саду/Ростов н/Д: феникс, 2010</p> <p>Т. А. Шорыгина Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2015.</p>
Подготовительная группа	<p>Анисимова М.С. Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет.- СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2-17.-160с</p> <p>Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство»-Волгоград: Учитель, 2015.-246с.</p> <p>Н. В. Нищева Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополнительное. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2016.-80с.</p> <p>Олимпийское образование дошкольников: Метод. пособие/Под ред. С. О. Филипповой, Т. В. Волосниковой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.-128с.</p>

- Е. А. Сочеванова Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2019.-128с.
- С. В. Силантьева Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2013.-208с.
- . М. Литвинова Спортивные упражнения и игры в детском саду/Ростов н/Д: феникс, 2010
- Е. А. Сочеванова Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство-пресс, 2012.
- Т. А. Шорыгина Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
- Е. Р. Железнова Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5-7 лет). - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2017.- 80 с.
- Е. Р. Железнова Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2013.- 80 с.

3.3. Обеспеченность средствами обучения и воспитания.

3.3.1. Обеспеченность средствами обучения и воспитания в группах.

	Образовательная область «Физическое развитие»
Возрастная группа	наименование
2-3 года	<p>Двигательная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none">- дорожки профилактические,- кегли крупные,- мячи (разного размера),- дуги (воротца),- обруч большой и малые,- колечки от пирамидки,- ленточки цветные,- шнуры длинный и короткие цветные,- кубики крупные цветные,- погремушки,- нестандартное физкультурное оборудование,- мягкие модули. <p>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</p> <ul style="list-style-type: none">- тематические картинки (предметные и сюжетные),- фотоальбом «Малыши – крепыши».
3-4 года	<p>Двигательная деятельность в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none">- кегли крупные,- мячи (разного размера),- кольцеброс,- дуги (воротики),- обручи (большой и малые),- цветные платочки,- ленточки цветные,- шнуры длинный и короткие, цветные,- мяч массажный,- мешочек с грузом, малый,- маски, медальки для подвижных игр,- дорожки профилактические,- нестандартное физкультурное оборудование. <p>Обучение плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none">- игрушки плавающие,- мячи,- надувные круги,

	<ul style="list-style-type: none"> - обруч, - доски для плавания, - нарукавники, - шайбы (камешки цветные). <p>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры на тему ЗОЖ, - тематические картинки (предметные и сюжетные), - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - фотоальбом «Дружим со спортом».
4-5 лет	<p>Двигательная деятельность в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кегли среднего размера, - мячи (разного размера), - кольцеброс, - дуги (воротики), - обручи (разного размера), - цветные платочки, - ленточки цветные, - флажки, - кубики пластмассовые, - мяч массажный, - мешочек с грузом малый, - гантели пластмассовые, - палка гимнастическая, - скакалка короткая, - шнуры длинный и короткие, цветные, - вертикальные/горизонтальные мишени, - маски, медальки для подвижных игр, - нестандартное физкультурное оборудование. <p>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры на тему ЗОЖ, - тематические картинки (предметные и сюжетные), - учебно-наглядные пособия «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня», - фотоальбом «Мама, папа, я - спортивная семья».
5-6 лет	<p>Двигательная деятельность в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дорожки профилактические, - гимнастические палки, - мячи большие, средние, малые, - мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные,

- мячи с ручками,
- скакалки,
- веревки, шнуры,
- флажки разных цветов,
- обручи разного размера,
- атрибуты для проведения подвижных игр,
- дуги (воротики),
- ленты цветные короткие,
- кегли средние и мелкие,
- кольцеброс,
- гантели пластмассовые, с утяжелением,
- вертикальные/горизонтальные мишени,
- мишени на ковровиновой основе с набором мячиков (дротиков) на липучках,
- тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»,
- дидактические игры спортивной тематики,
- схемы выполнения движений,
- кольцо для игры в мини-баскетбол,
- мешочки с грузом малые,
- эмблемы, медали.

Двигательная деятельность на воздухе:

- мячи большие, средние, малые,
- мяч баскетбольный, мяч футбольный,
- скакалки,
- флажки разных цветов,
- обручи,
- атрибуты для проведения подвижных игр,
- дуги (воротики),
- ленты цветные короткие,
- кегли, кольцеброс,
- вертикальные / горизонтальные мишени,
- ракетки для игры в бадминтон, воланчики,
- ракетки для игры в теннис, теннисные мячи,
- городки,
- летающие тарелки,
- лыжи,
- клюшки, шайбы,
- санки,
- схемы выполнения движений,
- кольцо для игры в баскетбол,

	<ul style="list-style-type: none"> - эмблемы, медали. <p>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Правильное питание»), - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - книжки-самоделки, фотоальбомы «Мы за здоровый образ жизни», «Моя спортивная семья», «Мои спортивные достижения».
<p>6-7 лет</p>	<p>Двигательная деятельность в помещении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дорожки профилактические, - гимнастические палки, - мячи большие, средние, малые, - мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, - мячи с ручками, - скакалки, - веревки, шнуры, - флажки разных цветов, - обручи разного размера, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли средние и мелкие, - кольцоброс, - гантели пластмассовые, с утяжелением, - вертикальные/горизонтальные мишени, - мишени на ковровиновой основе с набором мячиков (дротиков) на липучках, - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - дидактические игры спортивной тематики, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в мини-баскетбол, - мешочки с грузом малые, - эмблемы, медали. <p>Двигательная деятельность на воздухе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи большие, средние, малые, - мяч баскетбольный, - мяч футбольный, - скакалки, - флажки разных цветов,

	<ul style="list-style-type: none"> - обручи, - атрибуты для проведения подвижных игр, - дуги (воротики), - ленты цветные короткие, - кегли, кольцеброс, - вертикальные / горизонтальные мишени, - ракетки для игры в бадминтон, воланчики, - ракетки для игры в теннис, теннисные мячи, - городки, - летающие тарелки, - лыжи, - клюшки, шайбы, - санки, - схемы выполнения движений, - кольцо для игры в баскетбол, - эмблемы, медали. <p>Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</p> <ul style="list-style-type: none"> - дидактические игры («Как оказать первую помощь», «Азбука здоровья», «Правильное питание»), - детская познавательная литература на тему ЗОЖ («Энциклопедия здоровья»), - тематические альбомы «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», - книжки-самоделки «Мы за здоровый образ жизни», «Моя спортивная семья».
--	---

3.3.2. Обеспеченность средствами обучения и воспитания в зале для физкультурных занятий.

Тип оборудования	Наименование
Для ходьбы, бега, равновесия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Балансир пластиковый (синий) -4 шт 2. Валик гимнастический (большой) -4 шт. 3. Валик гимнастический (малый) -1 шт. 4. Коврик ребристый -2 шт. 5. Кочка массажная пластиковая -4 шт. 6. Кочка массажная резиновая -15 шт 7. Координационная дорожка (со следочками) -2 шт 8. Ходули деревянные -2 пары 9. Ходули пластиковые -9 пар

Для прыжков	10. Батут- 1 шт. 11. Мат квадратный -2 шт. 12. Мат прямоугольный -1 шт. 13. Мини-канат -4 шт. 14. Скакалка -11 шт. 15. Мяч-прыгун с ручками -10 шт.
Для катания, бросания, ловли	16. Мешочек с грузом 200г -27 шт 17. Мяч баскетбольный -17 шт. 18. Мяч гимнастический большой- 15 шт. 19. Мяч для настольного тенниса -15 шт. 20. Мяч массажный Ø 7 см -10 шт. 21. Мяч массажный Ø 9 см -10 шт. 22. Мяч набивной -14 шт. 23. Мяч набивной утяжеленный -1 шт. 24. Мяч надувной -2 шт. 25. Мяч надувной полосатый большой -1 шт. 26. Мяч ниппельный -4 шт. 27. Мяч резиновый Ø 7 см -31 шт. 28. Мяч резиновый Ø 7,5 см -25 шт. 29. Мяч резиновый Ø10,0 см-14 шт. 30. Мяч резиновый Ø 25 см- 15 шт. 31. Мяч футбольный 32. Тарелки-ловишки (2 тарелки + мяч) -5 пар
Для ползания и лазанья	33. Дорожка для подлезания «Радуга» (4 дуги) --1 набор 34. Координационная дорожка (с ладошками) -2 шт. 35. Дуги для подлезания деревянные (разного размера) 7 шт 36. Тоннель -1 шт. 37. Спортивный комплекс -1 шт.
Для общеразвивающих упражнений	38. Гантели пластиковые (для упражнений) -36 шт. 39. Гантели силовые 400г (бутылки) -20 шт. 40. Жгут-косичка -20 шт. 41. Коврик гимнастический большой -12 шт. 42. Коврик гимнастический малый -25 шт. 43. Кольцо массажное -4 шт. 44. Конус с заглушкой -10 шт. 45. Куб деревянный -4 шт. 46. Кубики пластиковые (для разметки) -18 шт. 47. Лента гимнастическая на кольце-10 шт. 48. Обруч -20 шт. 49. Палка гимнастическая деревянная -18 шт. 50. Палка гимнастическая пластиковая -17 шт. 51. Помпоны болельщика- 8 пар 52. Утяжелители на запястье -7 шт. 53. Флажки (крас., син., желт., зелен.) -32 шт

Для спортивных игр и упражнений	<p>54. Ворота для игры в мини-гольф -1 шт.</p> <p>55. Ворота для мини-футбол -2 шт. Жилеты для командных игр (2 цвета)- 12 шт.</p> <p>56. Канат толстый 6 м -1 шт.</p> <p>57. Канат тонкий 12 м -1 шт.</p> <p>58. Кегли -30 шт.</p> <p>59. Ключки хоккейные -12 шт</p> <p>60. Игра «Бадминтон»- 2 набора</p> <p>61. Игра «Гольф» (ключки, мячи, поле, ворота) -2 набора</p> <p>62. Игра «Городки» пластиковые -4 набора</p> <p>63. Игра «Кегли» (набор: 6шт + 2 мяча) -1 шт.</p> <p>64. Игра «Кольцеброс» -2 набора</p> <p>65. Игра «Шарокольцеброс» -1 шт.</p> <p>66. Лыжи детские деревянные -13 пар</p> <p>67. Лыжи детские пластиковые -3 пары</p> <p>68. Лыжи взрослые -1 пара</p> <p>69. Набор «Мини-гольф» настольный (деревянный) -3 шт. Палатка для эстафет -2 шт. Подставки под флажки -2 шт.</p> <p>70. Разметки: круги и квадраты мягконабивные -20 шт.</p> <p>71. Ракетки для настольного тенниса -6 шт.</p> <p>72. Самокат -2 шт.</p> <p>73. Свисток -5 шт.</p> <p>74. Сетка волейбольная -1 шт.</p> <p>75. Сетка футбольная -2 шт</p> <p>76. Спортивный набор «Веселые старты» (мягкий) -1 шт.</p> <p>77. Спортивный набор с полукольцом (мягкий) -1 шт</p> <p>78. Шайба хоккейная- 10 шт.</p> <p>79. Шапочка для сюжетных игр -5 шт.</p> <p>80. Щит баскетбольный с навесной кольцом и сеткой- 2 шт</p>
Тренажеры (для развития физических качеств)	<p>81. Степ – платформа -15 шт. Велотренажер -1 шт.</p> <p>82. Тренажер «Бегущий по волнам»- 1 шт.</p> <p>83. Тренажер Беговая дорожка- 1 шт.</p> <p>84. Гребной тренажер -1 шт</p>
Хранение инвентаря	<p>85. Корзина для хранения инвентаря- 4 шт.</p> <p>86. Корзина пластиковая- 3 шт.</p>
Наглядный материал	<p>87. Набор предметных и сюжетных картинок (спортивные игры с мячом)</p> <p>88. Карточки - схемы основных видов движений</p>
ТСО	<p>Портативная колонка</p> <p>Мультимедийный проектор с экраном</p>
Электронные образов. ресурсы	<p>CD с разнохарактерными музыкальными произведениями для сопровождения образовательной деятельности по физической культуре</p>

3.4. Учебный план

Объем недельной образовательной нагрузки определяется в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Инструктивно-методическим письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

При построении образовательного процесса устанавливается учебная нагрузка, руководствуясь следующими ориентирами:

- с детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2-3 раза в неделю и проводят в групповом помещении или в физкультурном зале;

- занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

в младшей группе – 15 мин.,

в средней группе – 20 мин.,

в старшей группе – 25 мин.,

в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе;

Один раз в неделю для детей 3-7 лет занятия по физическому развитию организуются по подгруппам.

Один раз в неделю для детей 3-4 лет занятия по физическому развитию организуются в физкультурном зале, один раз в неделю – в группе.

- в теплое время года при благоприятных метеорологических условиях основную образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе;

Основная образовательная деятельность проводится с воспитанниками с сентября по май.

4 раза в год (последняя неделя октября, последняя неделя декабря, первая неделя марта, последняя неделя апреля) для детей организуются недельные каникулы, во время которых проводят основную образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В летний период основная образовательная деятельность не проводится (проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии, а также увеличивается продолжительность прогулок).

3.4.1. План основной образовательной деятельности (в неделю)

Направление развития	Вид деятельности	Наименование ООД	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
----------------------	------------------	------------------	------------------	-------------------	----------------	----------------	-------------------------

Физическое развитие	Двигательная деятельность	Занятие физической культурой	2 занятия в неделю	2 занятия в неделю	2 занятия в неделю	2 занятия в неделю, одно из которых проводится на открытом воздухе	2 занятия в неделю, одно из которых проводится на открытом воздухе
---------------------	---------------------------	------------------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--	--

3.4.2. Учебный план для обучающихся в возрасте с 2 до 7 лет

Направление развития	Вид деятельности	Наименование ООД	I младшая группа		II младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
			неделя	год	неделя	год	неделя	год	неделя	год	неделя	год
Физическое развитие	Двигательная деятельность	Занятие физической культурой	2	64	2	64	2	64	2	64	2	64

3.5. Планирование работы инструктора по физической культуре.

3.5.1. Сетка перспективного планирования.

Раздел работы	Содержание
Задачи образовательной деятельности	
Содержание двигательной деятельности	
Экспериментирование	
Подвижные игры	
Закрепление основных движений	
Осуществление индивидуального подхода.	
Праздники и развлечения	
Работа с воспитателями	
Работа с родителями	

3.5.2. Сетка календарного планирования

Задачи	1-я неделя	2-я неделя
	Построение, перестроение	
Ходьба		
Бег		
Дыхательные упражнения		
ОРУ		
Равновесие	<i>Варианты заданий</i>	
Прыжки	<i>Варианты заданий</i>	
Лазание, ползание	<i>Варианты заданий</i>	
Подвижные игры		
Оздоровительные упражнения		

3.5.3. Страничка инструктора по физической культуре (в календарный план воспитателя)

Задачи образовательной деятельности по физической культуре	Закрепление основных движений и спортивных упражнений	Индивидуальная работа	Подвижные игры на прогулке

Пропиновано, пронумеровано
и скреплено печатью
32 (всего 969) листа
заведующий

МБДОУ «Детский сад № 444»

С.С. Порохова

