

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №37  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
решением Педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 31.08.2023 № 126  
Заведующий ГБДОУ д/с № 37  
О.Г. Литус



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
по реализации ОО «Физическое развитие»  
детей 4-7 лет  
на 2023-2024 учебный год

**Разработал:**  
инструктор по физической культуре  
**Мельникова А.В.**

Санкт-Петербург  
2023

<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста 4-7 лет	7
1.5.	Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие»	13
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	15
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	22
2.1.	Задачи физического развития детей дошкольного возраста 4-7 лет	22
2.1.1.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	23
2.1.2.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	23
2.1.3.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	23
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	24
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	24
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	30
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	36
2.3.	Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	43
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	44
2.4.1.	Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию	44
2.4.2.	Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ	45
2.4.3.	Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	46
2.4.4.	Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	48
2.5.	Взаимодействие педагогов	49
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	55
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	55
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «Физическое развитие»	56
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	63
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	63
3.2.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»	64
	Приложения к рабочей программе по реализации образовательной области «Физическое развитие»	67-71

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в федеральных государственных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления волнует не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа составлена на основании Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 года).

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

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменениями №31 от 21 января 2019 года.
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
4. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов

среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

5. Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ №809 от 9 ноября 2022 года.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).

8. Устав МБДОУ.

9. Основная образовательная программа МБДОУ.

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения детьми 4-7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

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

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

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

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

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

**Цель:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

**Цель рабочей программы достигается через решение задач, обозначенных в Федеральной образовательной программе:**

1. Обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
2. Построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
3. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
4. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
5. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
6. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
7. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы по ФГОС:**

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

***Принцип учёта ведущей деятельности:***

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

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

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

***Принцип амплификации детского развития***

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

***Принцип единства обучения и воспитания***

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

***Принцип преемственности образовательной работы***

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

***Принцип сотрудничества с семьёй:***

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

***Принцип здоровьесбережения:***

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

## **1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста 4-7 лет**

### **Возрастные характеристики развития детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет**

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

#### **Функциональное созревание**

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастная специализация корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

**Психические функции.** Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку - величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

**Детские виды деятельности.** На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности - внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличается ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

**Саморегуляция.** В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в



ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

**Личность и самооценка.** У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

**Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**  
Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек-от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

#### **Функциональное созревание**

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

**Психические функции.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

**Детские виды деятельности.** У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастом просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

**Личность и самооценка.** Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

### **Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см. В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

#### **Функциональное созревание**

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письмо – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

**Психические функции.** К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко

появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут).

Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

**Детские виды деятельности.** Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

**Личность и самооценка.** Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, и т.д.).

## **1.5. Планируемые результаты реализации образовательной области**

### **«Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

#### **К четырем годам:**

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

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения, в общем, для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

#### **К пяти годам:**

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

#### **К шести годам:**

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

#### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям

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

**Педагогическая диагностика** в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

**Педагогическая диагностика:**

- совокупность приемов и контроля оценки, направленных на решение задач оптимизации учебного процесса, совершенствование образовательных программ и методов педагогического воздействия;
- обеспечение эффективной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

**Специфика:**

- планируемые результаты заданы как целевые ориентиры;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для сравнения достижений детей с установленными требованиями;
- освоение образовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников проводится инструктором по физической культуре, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций. Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации: *Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».*

**Задачи:**

1. Индивидуализация образования;
2. Оптимизация работы с группой детей.

**Характеристика пояснения педагогической диагностики**

(См. Таблицу №1)

**Таблица №1**

<b>№ п/п.</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики:</b>	<b>Методы:</b>	<b>Наблюдение:</b>
1.	2 раза в год. <b>Стартовая</b> - на этапе	1. Наблюдение; 2. Беседы;	1. Ориентировка в пространстве – строевые упражнения;



	поступления ребёнка в дошкольную группу. <b>Финальная</b> - на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы.	3. Анализ продуктов детской деятельности; 4. Специальных диагностических ситуаций.	2. ОРУ – счет, ритм, темп, выполнение по образцу, мелкая моторика; 3. ОВД-освоение техники основных движений, координация, равновесие; 4. Развитие физических качеств – основа формирования двигательных навыков; 5. Подвижные игры - морально-волевые качества; 6. Работоспособность – удержание внимания, интерес к двигательной деятельности.
--	--	---	--

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в диагностические карты (См.Таблицы ниже).

### 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Педагогическое тестирование основных движений,  
спортивных игр и упражнений

Таблица №2

№ п/п.	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
1.	Ориентировка в пространстве
2.	ОРУ
<b>Основные движения:</b>	
3.	Прыжки
4.	Ползание, лазание
5.	Равновесие
6.	Бросание, ловля, метание
7.	Подвижные игры

Диагностическая карта №1  
 Педагогические наблюдения  
на начало 2023-2024 учебного года

Диагностическая карта

Группа № \_\_\_\_\_

Таблица №3

№ п/п .	Фамилия, имя ребенка	Ориентировка в пространстве	ОРУ	Основные движения				Подвижные игры
				Прыжки	Ползание, лазание	Равновесие	Бросание, ловля, метание	

		С	С/ Ф	Н/ С	Н / С	С / Ф	С	Н / С	С / Ф	С	Н / С	С / Ф	С	Н / С	С/ Ф	С	Н / С	С / Ф	С	Н / С	С / Ф	С	
1.																							
2.																							
3.																							
<b>Итого: 25 детей (считается в %) на начало уч. года</b>		<b>15 %</b>	<b>25 %</b>	<b>50 %</b>	<b>1 0 %</b>	<b>2 5 %</b>	<b>5 0 %</b>	<b>3 5 %</b>	<b>4 0 %</b>	<b>5 0 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>2 5 %</b>	<b>50 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>25 %</b>	<b>5 0 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>2 5 %</b>	<b>5 0 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>2 5 %</b>	<b>50 %</b>	

**Диагностическая карта №2  
Педагогические наблюдения  
на начало и конец 2023-2024 учебного года**

Диагностическая карта

Группа № \_\_\_\_\_

Таблица №4

№ п/п .	Фамилия имя ребенка	Ориентиров ка в пространств е			ОРУ			Основные движения								Подвижны е игры							
								Прыжк и			Ползан ие, лазание			Равновес ие					Бросани е, ловля,м етание				
		С	С/ Ф	Н/ С	Н / С	С / Ф	С	Н / С	С / Ф	С	Н / С	С / Ф	С	Н / С	С/ Ф	С	Н / С	С / Ф	С	Н / С	С / Ф	С	
1.																							
2.																							
3.																							
<b>Итого: 25 детей на начало уч. года (считается в %)</b>		<b>15 %</b>	<b>25 %</b>	<b>50 %</b>	<b>1 0 %</b>	<b>2 5 %</b>	<b>5 0 %</b>	<b>3 5 %</b>	<b>4 0 %</b>	<b>5 0 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>2 5 %</b>	<b>50 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>25 %</b>	<b>5 0 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>2 5 %</b>	<b>5 0 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>2 5 %</b>	<b>50 %</b>	
<b>Итого: 25 детей на конец уч.года (считается в %)</b>		<b>5 %</b>	<b>15 %</b>	<b>80 %</b>	<b>5 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>7 5 %</b>	<b>5 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>7 5 %</b>	<b>5 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>75 %</b>	<b>5 %</b>	<b>15 %</b>	<b>7 5 %</b>	<b>5 %</b>	<b>1 5 %</b>	<b>7 5 %</b>	<b>10 %</b>	<b>1 0 %</b>	<b>60 %</b>	

**Карта развития:**

1. Результаты наблюдения – качественные показатели;
2. Результаты специально организованного тестирования – количественные показатели.

**Пояснение к таблице:**

1. В таблице проставляем (+) навык сформирован, умеет, и закрашиваем квадратик «Зеленым» цветом;
2. В таблице проставляем (+/-) навык в стадии формирования и закрашиваем квадратик «Желтым» цветом;
3. В таблице проставляем (-) навык не сформирован и закрашиваем квадратик «Красным» цветом.

**Анализ результатов  
Диагностическая карта №3  
Педагогические наблюдения  
на начало 2023-2024 учебного года**

Диагностическая карта

Группы № \_\_\_\_\_

Таблица №5

№ п/п .	Группа № Кол-во детей	Ориентировка в пространстве		ОРУ		Основные движения												Подвижные игры						
						Прыжки				Ползание, лазание				Равновесие							Бросание, ловля, метание			
						С	С/Ф	Н/С	Н/Ф	С	С/Ф	Н/С	Н/Ф	С	С/Ф	Н/С	Н/Ф				С	С/Ф	Н/С	Н/Ф
1.	№5 30 детей																							
2.	№7 25 детей																							
3.	№9 20 детей																							
<b>Итого: 75 детей на начало уч. года (считается в %)</b>																								

Анализ результатов  
 Диагностическая карта №4  
 Педагогические наблюдения  
на начало и конец 2023-2024 учебного года

Диагностическая карта

Группы № \_\_\_\_\_

Таблица №6

№ п/п	Группа	Ориентировка в пространстве			ОРУ			Основные движения												Подвижные игры		
								Прыжки			Ползание, лазание			Равновесие			Бросание, ловля, метание					
								С	С/Ф	Н/С	Н/С	С/Ф	Н/С	Н/С	С/Ф	Н/С	Н/С	С/Ф	Н/С			
1.	№5 30 детей																					
2.	№7 25 детей																					
3.	№9 20 детей																					
Итого: 75 детей на начало уч. года (Считается в %)																						
Итого: 75 детей на конец уч. года (Считается в %)																						

## 2. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Педагогическое тестирование физических качеств:

Таблица №7

№ п/п.	Физические качества	Тестовые задания
1.	Быстрота	Бег 10 м (сек)
2.	Ловкость	Бег 5+5 м с поворотом (сек)
3.	Выносливость	Бег 30 м (сек)
4.	Сила	Метание мяча вес 1 кг (см)
5.	Гибкость	Наклон вперед (см)
<b>Координация движений:</b>		
6.	Равновесие	Стойка на одной ноге (сек)
7.	Координация	Прыжок в длину с места (см)

**Физические качества**  
**Диагностическая карта №5**  
**Мониторинг развития физических качеств**  
**на начало 2023-2024 учебного года**

Диагностическая карта

Группа № \_\_\_\_\_

Таблица №8

№ п/п.	Фамилия, имя ребенка	Психофизические качества						
		Быстрота Бег 10 м (сек)	Ловкость Бег 5+5 м с поворотом (сек)	Выносливость Бег 30 м (сек)	Сила Метание мяча вес 1 кг (см)	Гибкость Наклон вперед (см)	Равновесие Стойка на одной ноге (сек)	Координация Прыжок в длину с места (см)
1.								
2.								
Итого: 30 детей на начало уч. года								

**Физические качества**  
**Диагностическая карта №6**  
**Мониторинг развития физических качеств**  
**на начало и конец 2023-2024 учебного года**

Диагностическая карта

Группа № \_\_\_\_\_

Таблица №9

№ п/п.	Фамилия, имя ребенка	Психофизические качества						
		Быстрота Бег 10 м (сек)	Ловкость Бег 5+5 м с поворотом (сек)	Выносливость Бег 30 м (сек)	Сила метание мяча вес 1 кг (см)	Гибкость Наклон вперед (см)	Равновесие Стойка на одной ноге (сек)	Координация Прыжок в длину с места (см)
1.								
2.								
Итого: 30 детей на начало уч. года								
Итого: 30 детей на конец уч. года								

Анализ результатов по работе с диагностическими картами №5 и №6 производится по формуле и все результаты заносятся в таблицы.

Формула для расчетов уровней:

$$W = \frac{(V2-V1) \times 100\%}{V1}, \text{ или } W = \frac{V2}{V1} \times 100\%$$

V1

V1

1. W –прирост показателей темпов, в %;
2. V1 –исходный уровень (средний по группе);
3. V2 – конечный уровень (средний по группе).

### Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Таблица №10

№ п/п.	Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
1.	До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
2.	8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
3.	10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
4.	Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

## 2. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 4 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

### 2.1. Задачи физического развития детей дошкольного возраста 4-7 лет

#### 2.1.1. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;

- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

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

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно, соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **2.1.3. Задачи физического развития детей 6-7 лет**

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие *формы организации двигательной деятельности*:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе;
- физкультминутки;
- физкультпаузы;
- подвижные игры;
- бодрящая гимнастика;
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке;
- активный отдых(досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час);
- самостоятельная двигательная деятельность;

*и типы занятий:*

- учебно-тренировочное;
- сюжетное;
- игровое;
- тренировочное;
- комплексное;
- физкультурно-познавательное;
- тематическое;
- нетрадиционное;
- контрольное.

## **2.2. Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников**

### **2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет**



В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №11).

Таблица №11

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<p>Средняя группа (4-5 лет)</p>	<p><b>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</b> Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p><b>Ходьба:</b> обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).</p> <p><b>Упражнение в равновесии:</b> ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.</p> <p><b>Бег:</b> в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15-20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40-60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.</p>

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

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

**Общеразвивающие упражнения.** Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

**Ритмическая гимнастика.**

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки

упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки; ходьба по кругу заруки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

**Подвижные игры.** Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений). Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

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

**Спортивные упражнения.** Педагог обучает детей

спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

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

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

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

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

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

**Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги.**

Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. В Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год,

	<p>продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p><b>День здоровья.</b> Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
--	---

В Таблице №12 представлены целевые ориентиры к концу 5-го года жизни.

**Таблица №12**

<b>Группа/возраст</b>	<b>К концу года дети могут</b>
<p><b>Средняя группа (4 - 5 лет)</b></p>	<p><b>В результате, к концу 5 года жизни</b> ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.</p>

## 2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №13).

Таблица №13

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<p style="text-align: center;"><b>Старшая (5 - 6 лет)</b></p>	<p><b>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</b> Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p><b>Ходьба:</b> обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.</p> <p><b>Упражнение в равновесии:</b> ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).</p> <p><b>Бег:</b> с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3-4 раза до 20-30 м по 2-3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние - 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля, метание:</b> прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из</p>

положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

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

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

**Ритмическая гимнастика.** Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием

колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

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

**Подвижные игры.** Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

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

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

**Ходьба на лыжах:** по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом»,



«полуелочкой» (прямо и наискось).

**Катание на двухколесном велосипеде, самокате:**

по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

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

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

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

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

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

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

**Формирование основ здорового образа жизни.**

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

**Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги.**

	<p>Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры эстафеты, спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут.</p> <p>Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p><b>Туристские прогулки и экскурсии.</b> Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты.</p>
--	--

В Таблице №14 представлены целевые ориентиры к концу 6-го года жизни.

**Таблица №14**

<b>Группа/возраст</b>	<b>К концу года дети могут</b>
<p><b>Старшая группа 5 -6 лет</b></p>	<p><b>В результате, к концу 6 года жизни,</b> ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.</p>

### 2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №15).

Таблица №15

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<p align="center"><b>Подготовительная к школе группа (6- 7 лет)</b></p>	<p><b>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</b> Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p><b>Ходьба:</b> в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.</p> <p><b>Упражнение в равновесии:</b> ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс, стоя на большом набивном мяче.</p> <p><b>Бег:</b> с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3-4 раза с перерывами) наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10- 15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложненных условиях 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> на четвереньках, на животе и спине по</p>

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения.** Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

**Ритмическая гимнастика.** Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных

занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

**Строевые упражнения.** Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Подвижные игры.** Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун инаседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»;

	<p>игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).</p> <p><b>Катание на санках:</b> игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p><b>Ходьба на лыжах:</b> скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».</p> <p><b>Катание на коньках:</b> удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p> <p><b>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</b> по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p> <p><b>Плавание:</b> погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.</p> <p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p><b>Элементы баскетбола:</b> передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p><b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.</p> <p><b>Элементы хоккея:</b> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;</p>
--	--

ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

**Элементы настольного тенниса:** подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**Формирование основ здорового образа жизни.** Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

**Активный отдых.**

**Физкультурные праздники и досуги.**

Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут.

Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.

**Дни здоровья.** Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

**Туристские прогулки и экскурсии.**



	<p>Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	---

В Таблице №16 представлены целевые ориентиры к концу 7-го года жизни.

Таблица №16

Группа/возраст	К концу года дети могут
<p><b>Подготовительная группа к школе (6 - 7 лет)</b></p>	<p><b>В результате, к концу 7 года жизни,</b> ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров; осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует; активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми; проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>

### **2.3. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

При реализации рабочей программы по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

#### **В среднем дошкольном возрасте от 4 до 5 лет.**

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

#### **В старшем дошкольном возрасте от 5 до 6 лет.**

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;

- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

#### **В старшем дошкольном возрасте от 6 до 7 лет.**

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

### **2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

#### **2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию**

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

#### **2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ**

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

### 2.4.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

Примерный перечень (См. Таблица №17).

#### Перечень спортивного оборудования и инвентаря для реализации двигательной деятельности

Таблица №17

Вид помещения, функциональное использование	Образовательная область	Вид	Оснащение
Зал	Физическое развитие	Спортивный инвентарь и атрибуты.	<p><b>Пособия для выполнения физических упражнений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ мячи (27 шт)</li> <li>✓ теннисные мячи (15шт)</li> <li>✓ массажные мячи (10шт)</li> <li>✓ мячи для сухого бассейна</li> <li>✓ мешочки с песком(16 шт.)</li> <li>✓ обручи мал. диаметра ( 25 шт.)</li> <li>✓ обручи больш. диаметра ( 15 шт)</li> <li>✓ ленточки ( 50 шт)</li> <li>✓ палки гимнастические ( 30шт.)</li> <li>✓ кубики(44шт.)</li> <li>✓ султанчики (50шт.)</li> <li>✓ флажки(60шт.)</li> <li>✓ кегли,</li> <li>✓ кольцоброс (3 шт.)</li> <li>✓ плоские кольца(22шт.)</li> <li>✓ атрибуты для подвижных игр ( маски, шапочки, игрушки)</li> <li>✓ скакалки короткие (2 шт.)</li> </ul>

		<p>Спортивное оборудование.</p> <p>Тренажерно - информационная система «ТИСА»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ скакалки длинные (2 шт.)</li> <li>✓ конусы ( 8 шт.)</li> <li>✓ волейбольная сетка (1 шт)</li> <li>✓ ракетки для бадминтона ( 4 шт.)</li> <li>✓ воланчики ( 10шт.)</li> <li>✓ фитбол мячи (5 шт)</li> <li>✓ хоккейные клюшки (12шт.)</li> <li>✓ шайбы (12 шт)</li> <li>✓ городки</li> <li>✓ футбольные ворота ( 2шт.)</li> <li>✓ многофункциональные модули «Альма»</li> <li>✓ гимнастические скамейки( 4 шт.)</li> <li>✓ шведские стенки (2 шт.)</li> <li>✓ ребристые доски (2 шт.)</li> <li>✓ гимнастические доски (2 шт.)</li> <li>✓ мишени для метания (2шт)</li> <li>✓ баскетбольная корзина(2 шт)</li> <li>✓ нестандартное оборудование ( парашют, карусель..)</li> <li>✓ дидактические игры</li> <li>✓ вибродорожка массажная - 3шт.</li> <li>✓ устройство для предотвращения травматизма – 2 шт</li> <li>✓ тренажер котоактин – 3шт</li> <li>✓ корректирующая шторка -1 шт</li> </ul>
		<p>Технические устройства</p> <p>Звуковая аппаратура</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мультимедийный проектор</li> <li>• Ноутбук</li> <li>• Музыкальный центр</li> </ul>

#### 2.4.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

(См. Таблицу №18).

Таблица №18

№ п/п.	Название методов	Описание методов
1.	<b>Вербальные методы (словесные):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;</li> <li>- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуя созданию более точных зрительных представлений о движении.</li> </ul>
2.	<b>Наглядные методы:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;</li> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).</li> </ul>
3.	<b>Практические методы:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;</li> <li>- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений.</li> <li>- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.</li> <li>- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый</li> </ul>



		физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). <i>Соревновательный метод</i> : повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.
4.	<b>Информационно-рецептивный метод:</b>	- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентации, рассказы педагогов или детей, чтение).
5.	<b>Репродуктивный метод:</b>	- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).
6.	<b>Метод проблемного изложения:</b>	- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.
7.	<b>Эвристический метод (частично-поисковый):</b>	- проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).
8.	<b>Исследовательский метод:</b>	- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

## 2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие инструктора по физической культуре со всеми участниками образовательного процесса – с администрацией ДОО, воспитателями,

младшими воспитателями, педагогом-психологом, музыкальным руководителем, учителем-логопедом, медицинским персоналом и с родителями.

### **1. Взаимодействие с администрацией ДОО.**

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнерами.

### **2. Взаимодействие с воспитателями**

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку и т.д.

## **План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями детей среднего и старшего дошкольного возраста**

**Таблица №19**

<b>№ п/п.</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей.	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики).	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение Консультации для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОО по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения спортивных мероприятий.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Составление карточек подвижных	Октябрь	Инструктор

	и малоподвижных игр на прогулке, для детей.		по физической культуре
6.	Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни.	Октябрь Ноябрь	Инструктор по физической культуре
7.	Подобрать комплексы утренних и после сна гимнастик для детей.	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
8.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
9.	Мастер-класс «Будем играть здоровье укреплять».	Январь	Инструктор по физической культуре
10.	Смотр-конкурс «Зимний участок - территория здоровья» постройки из снега.	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
11.	Проведение Консультации на тему: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей».	Март	Инструктор по физической культуре
12.	Конкурс на «Лучший физкультурный уголок в группе».	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
13.	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с детьми».	Май	Инструктор по физической культуре
14.	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
15.	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года	Инструктор по физической культуре
16.	Участие в педагогических советах.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
17.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях и физкультурно-оздоровительной работе.	В течение года	Инструктор по физической культуре
18.	Подготовка совместных праздников и развлечений.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп

19.	Физкультурно-оздоровительная работа». Занятия - «Здоровый педагог».	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
-----	---	----------------	--

### 3. Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

### 4. Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом- психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

План взаимодействия (См. Таблицу №20)

#### План взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

Таблица №20

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Обследование уровня развития двигательной сферы детей, сформированности движений и пространственных представлений.	Сентябрь Май	Педагог-психолог Инструктор по физической культуре
2.	Беседа с инструктором: Диагностика интереса к физическим упражнениям.	Октябрь	Педагог-психолог
3.	Изучение психофизиологических особенностей детей, их интересов и целью выработки рекомендаций и проведения индивидуальных занятий.	Октябрь	Педагог-психолог Инструктор по физической культуре
4.	Консультация для инструктора на тему: «Упражнения для развития мелкой моторики» и оформление памятки для родителей.	Ноябрь	Педагог-психолог
5.	Консультация для инструктора на тему: «Психолого – педагогические аспекты двигательного развития ребёнка».	Декабрь	Педагог-психолог
6.	«О здоровье всерьёз»	Январь	Педагог-психолог

	Помощь в подготовке консультации для проведения родительского собрания.		Инструктор по физической культуре
7.	Консультация для инструктора на тему: «Развитие двигательных умений и навыков у дошкольников через подвижные игры».	февраль	Педагог-психолог
8.	Ознакомление и внедрение комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений.	В течение года	Педагог-психолог Инструктор по физической культуре
9.	Рекомендации для инструктора На тему: «Дети с отклонениями в физическом развитии».	В течение года	Педагог-психолог

### 5. Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

План взаимодействия (См. Таблицу №21)

#### План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

Таблица №21

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Подбор музыки для использования ее в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.).	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
2.	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях.	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
3.	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников.	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
4.	Помощь в подготовке и проведении праздников.	В течение года	Музыкальный руководитель

			Инструктор по физической культуре
5.	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов.	В течение года	Музыкальный руководитель

#### **6. Взаимодействие с учителем - логопедом**

Совместно с учителем-логопедом подбирают комплексы ОРУ в сочетании речь с движением и т.п.

План взаимодействия (См. Таблицу №22)

#### **План взаимодействия инструктора по физической культуре**

**с учителем - логопедом**

**Таблица №22**

<b>№ п/п.</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Ознакомление инструктора по физической культуре с некоторыми приёмами постановки звуков у детей.	Октябрь	Учитель-логопед
2.	Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с речевыми нарушениями».	Апрель	Учитель-логопед
3.	Практические и теоретические рекомендации инструктору по физической культуре по осуществлению коррекционно-логопедических мероприятий во время летнего периода.	Май	Учитель-логопед
4.	Помощь учителя - логопеда в подготовке спортивных праздников (подборка игр-речь с движениями).	В течение года	Учитель-логопед
5.	Помощь учителя - логопеда в подготовке спортивных праздников (подборке картотек игр и форм двигательной активности с движениями).	В течение года	Учитель-логопед
6.	Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия учителя-логопеда и инструктора.	В течение года	Учитель-логопед Инструктор по физической культуре
7.	Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с нарушениями речи.	В течение учебного года	Учитель-логопед

## **7. Взаимодействие с медицинским персоналом**

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

### **2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы**

Коррекционно-развивающая работа или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Коррекционно-развивающая работа представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития.

Коррекционно-развивающую работу в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.)

Реализация коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. Коррекционно-развивающая работа с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий.

### **2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

**Образовательная деятельность в ДОО включает:**

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.

## **2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «Физическое развитие»**

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укрепления их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.



## План работы с родителями воспитанников среднего дошкольного возраста

Таблица №23

№ п/п.	Форма и содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Консультация на тему: «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте».	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
	Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе проводимой с детьми в течение учебного года.	В течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
	Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора».		Инструктор по физической культуре
3.	Консультация на тему: «Весёлая физкультура в семье».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Организовать информационную галерею-стендов «Физическое развитие дошкольника».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года	Инструктор по физической культуре
4.	Консультация на тему: «Подвижная игра с правилами».	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Консультация на тему: «Спортивный уголок дома».	Январь	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей средней группы.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Консультация на тему: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми».	Февраль	Инструктор по физической культуре

7.	Консультация на тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей».	Март	Инструктор по физической культуре
	Пополнять предметно-развивающую среду в физкультурном зале нестандартным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация на тему: «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка».	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей»	Май	Инструктор по физической культуре
	Выставка семейных рисунков - «Моя спортивная семья».	Май	Инструктор по физической культуре
10.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОО на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Привлечение родителей к участию в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре
11.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей средних групп, в групповые уголки.	В течение года	Инструктор по физической культуре

**План работы с родителями воспитанников старшего дошкольного возраста  
(старшие и подготовительные группы)**

**Таблица №24**

<b>№ п/п.</b>	<b>Форма и содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Консультация на тему: «Роль семьи в воспитании здорового образа ребенка».	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
	Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе проводимой с детьми в течение учебного года.	В течение года	Инструктор по физической культуре

2.	Консультация на тему: «Подвижная игра с правилами».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
	Подготовка и изготовление пособий к физкультурным занятиям и развлечениям.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Раздача буклетов на тему: «Занятия спортом в любое время года».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация на тему: «Профилактика плоскостопия».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Провести Дни открытых занятий (Посещение физкультурных занятий).	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года	Инструктор по физической культуре
4.	Консультация на тему: «Как выбрать вид спорта».	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей и воспитателей.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Консультация на тему: «Движение - основа здоровья».	Январь	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей старшей группы.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Консультация на тему: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми».	Февраль	Инструктор по физической культуре
	Провести Фотовыставку «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад».	Февраль	Инструктор по физической культуре
7.	Консультация на тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей».	Март	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация на тему: «Оздоровление детей».	Апрель	Инструктор по физической культуре

	День здоровья (беседы, викторины, подвижные игры, эстафеты).	В течение года	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей».	Май	Инструктор по физической культуре
	Семейный фотоконкурс – «Моя спортивная семья».	Май	Инструктор по физической культуре
	Фотовыставка «Наши достижения».	Май	Инструктор по физической культуре
10.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОО на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Привлечение родителей к участию в спортивных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре
11.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей, старших групп, в групповые уголки.	В течение года	Инструктор по физической культуре

## 2.9. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Включение парциальных программ в образовательную программу представляет более широкие возможности для познавательного, социального, и личностного развития обучающегося, эффективно дополняет образовательную программу дошкольного образования. Выбор представленных парциальных программ обусловлен запросами родителей, потребностями и интересами воспитанников; учетом приоритета ГБДОУ на осуществление деятельности по физическому развитию детей.

### Парциальная программа «Са-фи-дансе» Ж.Е. Фрилева

Целевой раздел программы « Са-фи-дансе» Ж.Е. Фрилева (приоритет)	
Цель	Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.
Задачи	Укрепление здоровья: - Способствовать оптимизации роста и развития опорно – двигательного аппарата; - Формировать правильную осанку; - Содействовать профилактике плоскостопия;

	<p>- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;</li> <li>- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;</li> <li>- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;</li> <li>- Развивать ручную умелость и мелкую моторику.</li> </ul> <p>Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать мышление, воображение находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;</li> <li>- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;</li> <li>- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;</li> <li>- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.</li> </ul>
Принципы и подходы	Игровой метод придает учебно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения творческих способностей ребенка.
Особенности осуществления образовательного процесса	Основными разделами являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Программа реализуется через совместную деятельность детей и взрослых в первую и вторую половину дня.
Планируемые результаты освоения программы	Освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Укрепление здоровья, физическое и умственное развитие.

**Содержательный раздел  
(часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

<b>Программа «Са-фи-дансе» Ж.Е.Фирилева( содержательный раздел)</b>					
Содержание образовательной деятельности по образовательной области Физическое развитие					
<b>Разделы программы</b>	<b>Игроритмика</b>	<b>Игрогимнастика</b>	<b>Игротанцы</b>	<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<b>Креативная гимнастика</b>
Средняя группа	Согласование движений с	Строевые упражнения(повороты	Хореографические упражнения	«Капуста»	« Ай да я»

	музыкой	<p>переступаниями, перестроение в круг, передвижение в обход, перестроение из шеренги в несколько по образному расчету)</p> <p>-ОРУ без предмета (ходьба на носках с высоким подниманием бедра, стойка на прямых и согнутых ногах)</p> <p>-ОРУ с предметами (платочками, лентами)</p> <p>-Упражнения на расслабление(потряхивание предплечьями)</p> <p>-Дыхательные упражнения</p>	(танцевальные позиции ног (1,2,3) танцев, выставление ноги на носок, полуприседы) -Танцевальные шаги(мягкий, приставной, скрестный в стороны, переменный и русско-хороводный)	<p>«Гуси»</p> <p>«Где обедал воробей»</p> <p>«Апельсин»</p> <p>«Лев»</p> <p>«Дружные ребята»</p>	<p>«Творческая импровизация»</p> <p>«Художественная галерея»</p> <p>«Выставка картин»</p>
Старшая группа	<p>-Ходьба на каждый счет и через счет</p> <p>-Хлопки и удары ногой на сильные доли такта</p> <p>-Выполнение ходьбы, бега в различном темпе</p>	<p>-Строевые упражнения (строевые приемы « Становись», « Разойдись», перестроение из одной колонны в несколько кругов, размыкание по ориентированию)</p> <p>-Упражнения без предметов (присед, упор присев, упражнения в седах лежа, сед по – турецки)</p> <p>-Упражнения с предметами ( лентами)</p> <p>-Упражнение на расслабление (посегментное расслабление рук, свободное раскачивание руками,потряхивание ногами)</p> <p>-Акробатические упражнения (группировки в приседе и седе на пятках,перекаты вправо и влево из</p>	<p>-Хореографические упражнения ( поклон для мальчиков, реверанс для девочек, танцевальная позиция рук (на поясе, перед грудью))</p> <p>-Танцевальные шаги (шаг галопом вперед,в сторону, шаг польки,русский шаг – приседание)</p>	<p>«Две сороконожки»</p> <p>«Шла ворона через поле»</p>	<p>«Музыкально-творческие игры»</p> <p>«Бег по кругу»</p> <p>«Танцевальный вечер»</p>

		группировки в седее на пятках с опорой на предплечья)			
Подготовительная группа	-Упражнения для согласования движений с музыкой -Ходьба на каждый счет, хлопки через счет, сочетания ритмического рисунка) -Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. - гимнастическое дирижирование .	-Строевые упражнения («направо», «налево», « кругом», при шаге на месте,переступанием), перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. -ОРУ без предмета (прыжки на двух ногах на одной ноге, с ноги на ногу),ору «зарядка», упражнения с предметами (основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами) -Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. -Акробатические упражнения (горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры «ворона».	-Хореографические упражнения («русский поклон-открывание», полуприседы и подъемы на носки с движением руки, выставление ноги вперед, в сторону, назад – «крестом»),»носок-пятка». -Танцевальные шаги (шаг с подскоком с различными движениями руками), поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь, -Ритмические танцы(« Тайм-степ», « танец с хлопками», « Слоненок»)	«Паук» «В лес» «Хомка» « С горки» «Ой, ой, ой» Пальчики в лесу», «Топ-топ», «Кулачки-ладошки»	«Займи место» «Повтори за мной» «Делай как я, делай лучше меня»

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда-часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. ДОО Развивающая предметно-пространственная среда выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

**При проектировании РППС ДОО необходимо учитывать:**

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

**Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО необходимо чтобы был:**

- физкультурный зал;
- физкультурные центры в групповых помещениях;
- спортивная площадка на территории ДОО.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы**

#### **по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и



других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;

- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;

- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;

- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

### **Используемые и рекомендуемые материалы:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155

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

4. Основная образовательная программа ДОО.

5. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., испр. и доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. –с. 336.

6. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.-36 с.

7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021.-160 с.

8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.- М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-192 с.

9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.- 2- изд.,испр. и доп.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-160 с.

10. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.-2-е изд., испр. и доп.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 168 с.

**Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:**

1. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
2. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
3. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
9. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.

**Приложения к рабочей программе по реализации образовательной области «Физическое развитие»:**

1. Двигательный режим детей среднего и старшего дошкольного возраста;
2. Расписание образовательной деятельности по физическому развитию;
3. Перспективное и календарное планирование освоения основных движений;
4. План проведения досуговых мероприятий и праздников.

**Режим двигательной активности на 2023-2024 учебный год**

**Приложение №1**

№ п/п.	Формы организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность					
		Средняя		Старшая		Подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
3.	Физкультминутки	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	<b>Итого:</b>	<b>67 мин.</b>	<b>5 ч. 37 мин.</b>	<b>81 мин.</b>	<b>6 ч. 17 мин.</b>	<b>95 мин.</b>	<b>7 ч. 34 мин.</b>
	<b>Активный отдых</b>						
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал
3.	Спортивный праздник		в качестве зрителей		2 раза в год		2 раза в год
4.	Туристские прогулки и экскурсии				1-1,5 ч.		1-2,5 ч.

**Перспективный план физкультурных досугов  
с детьми среднего дошкольного возраста  
на 2023-2024 учебный год**

**Приложение №2**

<b>№ п/п.</b>	<b>Название физкультурных досугов</b>	<b>Месяц проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.</b>	«Сентябрьские старты»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>2.</b>	«День здоровья»	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>3.</b>	«В лес осенний мы пойдем к зверюшкам в гости попадем»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>4.</b>	«Путешествие зайчат в зимний лес»	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>5.</b>	«Зимние забавы с Белым медведем»	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>6.</b>	«Зимние забеги»	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>7.</b>	«День подвижных игр»	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>8.</b>	«Путешествие по дорогам города»	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>9.</b>	Веселые старты «Ловкие ребята»	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>10.</b>	Веселые старты «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Июнь	Инструктор по физической культуре Воспитатели

**Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников  
с детьми старшего дошкольного возраста (старшие группы)  
на 2023-2024 учебный год**

**Приложение №3**

<b>№ п/п.</b>	<b>Название физкультурных досугов и спортивных праздников</b>	<b>Месяц проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.</b>	День знаний «Незнайка в гостях у ребят» (музыкально-спортивный праздник)	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>2.</b>	«Путешествие с Витаминкой в Страну Здоровья» (досуг)	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>3.</b>	«Осенние старты» (досуг)	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
<b>4.</b>	«Зимние забавы» (досуг)	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>5.</b>	«Снежные старты с Метелицей» (досуг)	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>6.</b>	«День Защитника Отечества» посвященный 23 февраля (Физкультурно-музыкальный досуг)	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>7.</b>	«Весна пришла - весне дорогу» (досуг)	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>8.</b>	«Будущие космонавты» (досуг)	Апрель	Инструктор по физической культуре
<b>9.</b>	Весенние старты «Школа мяча» (досуг)	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>10.</b>	«Путешествие с Почемучкой на остров к Волшебнице Воде» (Музыкально-спортивный праздник)	Июнь	Инструктор по физической культуре Воспитатели

**Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников  
с детьми старшего дошкольного возраста (подготовительные группы)  
на 2023-2024 учебный год**

**Приложение №4**

<b>№ п/п.</b>	<b>Название физкультурных досугов и спортивных праздников</b>	<b>Месяц проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.</b>	День знаний «Путешествие в страну Знаний с АБВГДЕЙКОЙ» (музыкально-спортивный праздник)	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>2.</b>	«День здоровья» (досуг)	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>3.</b>	«Осеннее ориентирование с Красной шапочкой и Серым Волком» (досуг)	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>4.</b>	«Зимние старты» (досуг)	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>5.</b>	«Малые Зимние Олимпийские игры (досуг)	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>6.</b>	«День Защитника Отечества» посвященный 23 февраля (Физкультурно-музыкальный досуг)	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>7.</b>	«Мамочка спортивная моя» (досуг)	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>8.</b>	Веселые старты посвященные Всемирному Дню Здоровья (досуг)	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>9.</b>	«Один день солдатской жизни» посвященный 79-летию победы в Великой Отечественной войне(досуг)	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>10.</b>	Малые летние Олимпийские игры (праздник)	Июнь	Инструктор по физической культуре Воспитатели