

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
от 31.08.2021 г. протокол № 01

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБДОУ № 466  
от 31.08.2020 г. № 50 -од

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
для детей дошкольного возраста от 3 до 7(8) лет.  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 466 «Жемчужинка»  
на 2021 – 2022 учебный год.**

Автор:  
Инструктор по  
физической культуре  
А.С. Пахомова

г. Нижний Новгород  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1	<b>Целевой раздел</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4	Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста.	7
1.5	Планируемые результаты освоения воспитанниками программы	10
2	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, с учётом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания	13
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	29
2.3	Особенности образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» по группам	34
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении программы	40
2.5	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и специалистами ДОУ	41
2.6	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	42
	Система оценки результатов освоения детьми программы	42
3	<b>Организационный раздел</b>	
3.1	Организация двигательного режима в детском саду	43
3.2	Материально-техническое обеспечение программы	45
3.3	Методическое обеспечение программы	47

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад № 466 «Жемчужинка» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2019 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

### **1.2 Основные цели и задачи**

**Цель программы:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

**Задачи:**

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека их влиянии на здоровье.

## **Физическая культура**

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Закреплять умение ползать. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений представлен программе. Учить сохранять

правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать

технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол, настольный хоккей, футбол).

## **1.2 Принципы и подходы к формированию программы**

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72.
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.).
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013 г. №58.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).
- Законодательством Российской Федерации.
- Конвенцией ООН о правах ребёнка.
- ФГОС ДО.

**Программа разработана с учётом:**

Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 4-е изд., перераб.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

**В основе Программы заложены следующие основные принципы:**

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

#### **В программе учитываются подходы:**

- *Деятельностный подход*: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма. *Индивидуально-дифференцированный подход*: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.
- *Компетентностный подход* позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.
- *Интегративный подход* дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

### **1.3 Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста.**

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

*Возрастные особенности психофизического развития детей* соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

### **Младшая группа (3 – 4 года)**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

### **Средняя группа (4 - 5 лет).**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неспособности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

### **Старшая группа (5 - 6 лет).**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё

более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаются освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

#### **Подготовительная группа (6 - 7 лет).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

## 1.4 Планируемые результаты освоения Программы.

### Образовательная область «Физическое развитие»

Возраст	Планируемые результаты
3 – 4 года	<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b> Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Их роли в организме человека, знает, как за ними ухаживать. Знает о роли утренней гимнастики, физических упражнений, закаливания для хорошего самочувствия человека. Знает о полезной и вредной пище. Следит за своим внешним видом. Соблюдает правила гигиены.</p> <p><b>Физическая культура</b> Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Умеет энергично отталкивать мяч при катании, бросании, ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте, с продвижением вперед. Принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; метании мешочков, мячей. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Умеет кататься на санках, трехколесном велосипеде. Выполняет правила в подвижных играх.</p>
4 – 5 лет	<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b> Знает части тела и органы чувств человека, о значении их для жизни и здоровья человека. Умеет распознавать и называет полезную и вредную пищу, знает понятие «здоровье», «болезнь». Имеет представления о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений и режима дня для организма человека.</p> <p><b>Физическая культура</b> Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Перелезает с одного гимнастического пролета на другой. Умеет прыгать через короткую скакалку. Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой, отбивает о пол. Умеет кататься на двухколесном велосипеде. Выполняет ведущую роль в подвижной игре.</p>
5 – 6 лет	<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b> Имеет начальные представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдении режима дня, двигательной активности. Имеет представления об активном отдыхе.</p>

	<p><b>Физическая культура</b>  Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.  Умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий.  Умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп.  Может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место с высоты, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалки.  Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч.  Знаком с элементами спортивных игр, играми-соревнованиями, играми – эстафетами.  Ходит на лыжах переменным скользящим шагом.  Самостоятельно организует знакомые подвижные игры.  Участвует в упражнениях и играх с элементами спорта.</p>
6 – 7 лет	<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>  Знает о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).  Имеет представление о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.  Имеет представления о правилах и видах закаливания.  Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека.</p> <p><b>Физическая культура</b>  Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности.  Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.  Умеет перелезть с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали.  Использует разнообразные подвижные игры, способствующие развитию физических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.  Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними.  Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает варианты игр, комбинирует движения.  Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям.  Выполняет правильно все виды основных движений.  Может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.  Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.  Может перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель, метать предметы правой и левой рукой, метать предметы в движущуюся цель.  Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.  Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по</p>

	<p>словесной инструкции.  Следит за правильной осанкой.  Ходит на лыжах переменным скользящим шагом.</p>
--	--

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

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

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выразить и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о

природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
- Обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, с учётом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания**

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

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

### Основные цели и задачи

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Издание 4-ое, 2017, (стр.154-155)

#### Цели и задачи по возрастам:

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Издание 4-ое, 2017, (стр. 155-163).

Возраст	Задачи образовательной деятельности по разделам:	Страница
3 - 4 года	<i>Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»— М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, Издание 4-ое, 2017</i>	
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	155-156
	Физическая культура	159-160
4 - 5 лет	<i>Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»— М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, Издание 4-ое, 2017</i>	
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	156-157
	Физическая культура	160-161
5 - 6 лет	<i>Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»— М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, Издание 4-ое, 2017</i>	
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	157-158
	Физическая культура	161-162
6 - 7 лет	<i>Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»— М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, Издание 4-ое, 2017</i>	
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	158
	Физическая культура	162-163

### Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие»

Младшая группа (3-4 года)		
Раздел ОО	Организованная образовательная деятельность	В ходе режимных моментов и самостоятельной деятельности детей
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. (из расчета 3 занятия в неделю; 12	<b>Утренняя гимнастика</b> Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий

	<p>занятий в месяц, всего 108 занятий в год).</p> <p>Занятие №1 (1) – С. 23-24.  Занятие №2 (1) – С. 23-24.  Занятие №3 (1) – С.23-24.  Занятие №4 (2) – С.24-25.  Занятие №5 (2) – С.24-25.  Занятие №6 (2) – С.24-25.  Занятие №7 (3) – С.25-26.  Занятие №8 (3) – С.25-26.  Занятие №9 (3) – С.25-26.  Занятие №10 (4) – С. 26-27.  Занятие №11 (4) – С.26-27.  Занятие №12 (4) – С.26-27.</p> <p>Занятие №13 (5) – С.28-29.  Занятие №14 (5) – С. 28-29.  Занятие №15 (5) – С.28-29.  Занятие №16 (6) – С. 29.  Занятие №17 (6) – С. 29.  Занятие №18 (6) – С. 29.  Занятие №19 (7) – С.30-31.  Занятие №20 (7) – С. 30-31.  Занятие №21 (7) – С. 30-31.  Занятие №22 (8) – С. 31-32.  Занятие №23 (8) – С.31-32.  Занятие №24 (8) – С.31-32.</p> <p>Занятие №25 (9) – С.33-34.  Занятие №26 (9) – С.33-34.  Занятие №27 (9) – С.33-34.  Занятие №28 (10) – С.34-35.  Занятие №29 (10) – С.34-35.  Занятие №30 (10) – С.34-35.  Занятие №31 (11) – С.35-37.  Занятие №32 (11) – С.35-37.  Занятие №33 (11) – С.35-37.  Занятие №34 (12) – С.37-38.  Занятие №35 (12) – С.37-38.  Занятие №36 (12) – С.37-38.</p> <p>Занятие №37 (13) – С.38-40.  Занятие №38 (13) – С.38-40.  Занятие №39 (13) – С.38-40.  Занятие №40 (14) – С.40-41.  Занятие №41 (14) – С.40-41.  Занятие №42 (14) – С.40-41.</p>	<p>с детьми 3-7 лет. – М.:  МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p><b>Гимнастика после сна</b>  Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.</p> <p><b>Подвижные игры</b>  Э.Я. Степаненкова  «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 20180.</p> <p><b>Малоподвижные игры и упражнения</b> М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.</p>
--	--	--

<p>Занятие №43 (15) – С.41-42. Занятие №44 (15) – С.41-42. Занятие №45 (15) – С.41-42. Занятие №46 (16) – С.42-43. Занятие №47 (16) – С.42-43. Занятие №48 (16) – С.42-43.</p> <p>Занятие №49 (17) – С.43-45. Занятие №50 (17) – С.43-45. Занятие №51 (17) – С.43-45. Занятие №52 (18) – С.45-46. Занятие №53 (18) – С.45-46. Занятие №54 (18) – С.45-46. Занятие №55 (19) – С.46-47. Занятие №56 (19) – С.46-47. Занятие №57 (19) – С.46-47. Занятие №58 (20) – С.47-49. Занятие №59 (20) – С.47-49. Занятие №60 (20) – С.47-49.</p> <p>Занятие №61 (21) – С. 50. Занятие №62 (21) – С. 50. Занятие №63 (21) – С. 50 Занятие №64 (22) – С.51-52. Занятие №65 (22) – С.51-52. Занятие №66 (22) – С.51-52. Занятие №67 (23) – С.52-53. Занятие №68 (23) – С.52-53. Занятие №69 (23) – С.52-53. Занятие №70 (24) – С.53-54. Занятие №71 (24) – С.53-54. Занятие №72 (24) – С.53-54.</p> <p>Занятие №73 (25) – С.54-55. Занятие №74 (25) – С.54-55. Занятие №75 (25) – С.54-55. Занятие №76 (26) – С.56-57. Занятие №77 (26) – С.56-57. Занятие №78 (26) – С.56-57. Занятие №79 (27) – С.57-58. Занятие №80 (27) – С.57-58. Занятие №81 (27) – С.57-58. Занятие №82 (28) – С.58-59. Занятие №83 (28) – С.58-59. Занятие №84 (28) – С.58-59.</p>	
--	--

	<p>Занятие №85 (29) – С.60-61.  Занятие №86 (29) – С.60-61.  Занятие №87 (29) – С.60-61.  Занятие №88 (30) – С.61-62.  Занятие №89 (30) – С.61-62.  Занятие №90 (30) – С.61-62.  Занятие №91 (31) – С.62-63.  Занятие №92 (31) – С.62-63.  Занятие №93 (31) – С.62-63.  Занятие №94 (32) – С.63-64.  Занятие №95 (32) – С.63-64.  Занятие №96 (32) – С.63-64.</p> <p>Занятие №97 (33) – С.65-66.  Занятие №98 (33) – С.65-66.  Занятие №99 (33) – С.65-66.  Занятие №100 (34) –С.66-67.  Занятие №101 (34) –С.66-67.  Занятие №102 (34) –С.66-67.  Занятие №103 (35) – С.67-68.  Занятие №104 (35) – С.67-68.  Занятие №105 (35) – С.67-68.  Занятие №106 (36) – С.68.  Занятие №107 (36) – С.68.  Занятие №108 (36) – С.68.</p>	
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>		<p><b>Белая К.Ю.</b> «Формирование основ безопасности у дошкольников. Для занятий с детьми 2 - 7 лет». М.: Мозаика-синтез, 2018 г. Всего - 3 темы  <b>«Как устроен мой организм», стр. 30</b>  Цель: развивать умение различать и называть органы чувств, дать представления об их роли в организме, как их беречь, ухаживать  <b>«О правильном питании и пользе витаминов», стр. 36</b>  Цель: Дать представления о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных человеку.  <b>«Бережем свое здоровье или правила доктора Неболейко», стр.33</b> Цель: дать представления о необходимости закаливания, что утр.</p>

		гимнастика и физкультура вызывают хорошее настроение.
<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>		
Раздел ОО	Организованная образовательная деятельность	В ходе режимных моментов и самостоятельной деятельности детей
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ	<p><b>Л.И. Пензулаева</b> «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p>(из расчета 3 занятия в неделю; 12 занятий в месяц, всего 108 занятий в год).</p> <p>Занятие №1 (1) – С.19-20.  Занятие №2 (2) – С.20.  Занятие №3 (3) – С.21.  Занятие №4 (4) – С.21-22.  Занятие №5 (5) – С. 23.  Занятие №6 (6) – С.23-24.  Занятие №7 (7) – С.24-25.  Занятие №8 (8) – С.26.  Занятие №9 (9) – С.26.  Занятие №10 (10) – С.26-28.  Занятие №11 (11) – С.28-29.  Занятие №12 (12) – С.29.</p> <p>Занятие №13 (13) – С.30-32.  Занятие №14 (14) – С.32.  Занятие №15 (15) – С.32-33  Занятие №16 (16) – С.33-34.  Занятие №17 (17) – С. 34.  Занятие №18 (18) – С.34.  Занятие №19 (19) – С.35.  Занятие №20 (20) – С.35-36.  Занятие №21 (21) – С.36.  Занятие №22 (22) – С.36-37.  Занятие №23 (23) – С.37-38.  Занятие №24 (24) – С.38.</p> <p>Занятие №25 (25) – С.39-40.  Занятие №26 (26) – С. 40.  Занятие №27 (27) – С.40-41.  Занятие №28 (28) – С.41-42.  Занятие №29 (29) – С. 42.  Занятие №30 (30) – С.43.</p>	<p><b>Утренняя гимнастика</b>  Л.И. Пензулаева  «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p><b>Гимнастика после сна</b>  Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.</p> <p><b>Подвижные игры</b>  Э.Я. Степаненкова  «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 20180.</p> <p><b>Малоподвижные игры и упражнения</b> М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.</p>

<p>Занятие №31 (31) – С.43-44. Занятие №32 (32) – С.44. Занятие №33 (33) – С. 45. Занятие №34 (34) – С.45-46. Занятие №35 (35) – С.46. Занятие №36 (36) – С.46-47.</p> <p>Занятие №37 (1) – С.48-49. Занятие №38 (2) – С.49. Занятие №39 (2) – С.49. Занятие №40 (4) – С.50-51. Занятие №41(5) – С.51. Занятие №42(5) – С.51. Занятие №43 (7) – С.52-53. Занятие №44 (8) – С.54. Занятие №45 (8) – С.54. Занятие №46 (10) – С.54-56. Занятие №47 (11) – С.56. Занятие №48 (11) – С.56.</p> <p>Занятие №49 (13) – С.57-58. Занятие №50 (14) – С.58-59. Занятие №51 (14) – С.58-59. Занятие №52 (16) – С.59-60. Занятие №53(17) – С.60. Занятие №54 (17) – С.60. Занятие №55 (19) – С.61-62. Занятие №56 (20) – С.62. Занятие №57 (20) – С.62. Занятие №58 (22) – С.63-64. Занятие №59 (23) – С. 64. Занятие №60 (23) – С.64.</p> <p>Занятие №61 (25) – С.65-66. Занятие №62 (26) – С.66. Занятие №63 (26) – С.66. Занятие №64 (28) – С.67-68. Занятие №65 (29) – С.68. Занятие №66 (29) – С.68. Занятие №67 (31) – С.69-70. Занятие №68 (32) – С.70. Занятие №69 (32) – С.70. Занятие №70 (34) – С.70-71. Занятие №71 (35) – С.71-72. Занятие №72 (35) – С.71-72.</p>	
--	--

	<p>Занятие №73 (1) – С.72-73.  Занятие №74 (2) – С.73.  Занятие №75 (3) – С.73-74.  Занятие №76 (4) – С.74-75.  Занятие №77 (5) – С.75-73.  Занятие №78 (6) – С.76.  Занятие №79 (7) – С.76-77.  Занятие №80 (8) – С.77.  Занятие №81 (9) – С.77-78.  Занятие №82 (10) – С.78.  Занятие №83 (11) – С.79.  Занятие №84 (12) – С.79.</p> <p>Занятие №85 (13) – С.80-81.  Занятие №86 (14) – С.81.  Занятие №87 (15) – С.82.  Занятие №88 (16) – С.82-83.  Занятие №89 (17) – С.83.  Занятие №90 (18) – С.84.  Занятие №91 (19) – С.84-85.  Занятие №92 (20) – С.85.  Занятие №93 (21) – С.85-86.  Занятие №94 (22) – С.86.  Занятие №95 (23) – С.87.  Занятие №96 (24) – С.87.</p> <p>Занятие №97 (25) – С.88-89.  Занятие №98 (26) – С.89.  Занятие №99 (27) – С.89.  Занятие №100 (28) – С.89-90.  Занятие №101 (29) – С.90.  Занятие №102 (30) – С.90-91.  Занятие №103 (31) – С.91-92.  Занятие №104 (32) – С.92.  Занятие №105 (33) – С.92.  Занятие №106 (34) – С.92-93.  Занятие №107 (35) – С.93.  Занятие №108 (36) – С.93-94.</p>	
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>		<p><b>Белая К.Ю.</b> «Формирование основ безопасности у дошкольников. Для занятий с детьми 2 - 7 лет». М.: Мозаика-синтез, 2018 г. Всего-3 темы «Как устроен мой организм», стр.30  Цель: продолжать знакомить с частями тела и органами</p>

		<p>чувств человека. «О правильном питании и пользе витаминов», стр. 36 Цель: формировать представления о необходимых человеку веществах и витаминах «Бережем свое здоровье или правила доктора Неболейко», стр.33 Цель: расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движения, закаливания.</p>
<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>		
Раздел ОО	Организованная образовательная деятельность	В ходе режимных моментов и самостоятельной деятельности детей
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. (из расчета 2 занятия в неделю; 8 занятий в месяц, всего 72 занятий в год). Занятие №1 (1) – С.15-17. Занятие №2 (2) – С.17. Занятие №3 (4) – С.19-20. Занятие №4 (5) – С.20. Занятие №5 (7) – С.21-23. Занятие №6 (8) – С.23. Занятие №7 (10) – С.24-26. Занятие №8 (11) – С.26.</p> <p>Занятие №9 (13) – С.28-29. Занятие №10 (14) – С.29. Занятие №11 (16) – С.30-32. Занятие №12 (17) – С.32. Занятие №13 (19) – С.33-34. Занятие №14 (20) – С.34-35. Занятие №15 (22) – С.35-37. Занятие №16 (23) – С.37.</p> <p>Занятие №17 (25) – С.39-41. Занятие №18 (26) – С. 41. Занятие №19 (28) – С.42-43. Занятие №20 (29) – С.43. Занятие №21 (31) – С.44-45. Занятие №22 (32) – С.45.</p>	<p><b>Утренняя гимнастика</b> Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p><b>Гимнастика после сна</b> Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.</p> <p><b>Подвижные игры</b> Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 20180.</p> <p><b>Малоподвижные игры и упражнения</b> М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.</p>

<p>Занятие №23 (34) – С. 46-47. Занятие №24 (35) – С.47.</p> <p>Занятие №25 (1) – С.48-49. Занятие №26 (2) – С.49-50. Занятие №27 (4) – С.51-52. Занятие №28 (5) – С.52. Занятие №29 (7) – С.53-54. Занятие №30 (8) – С.54. Занятие №31 (10) – С.55-57. Занятие №32 (11) – С.57.</p> <p>Занятие №33 (13) – С.59-60. Занятие №34 (14) – С.60. Занятие №35 (16) – С.61-62. Занятие №36 (17) – С.63. Занятие №37 (19) – С.63-64. Занятие №38 (20) – С.64. Занятие №39 (22) – С.65-66. Занятие №40 (23) – С.66.</p> <p>Занятие №41 (25) – С.68-69. Занятие №42 (26) – С.69. Занятие №43 (28) – С.70-71. Занятие №44 (29) – С.71. Занятие №45 (31) – С.71-72. Занятие №46 (32) – С.72-73. Занятие №47 (34) – С.73-74. Занятие №48 (35) – С.74-75.</p> <p>Занятие №49 (1) – С.76-77. Занятие №50 (2) – С.77-78. Занятие №51 (4) – С.79-80. Занятие №52 (5) – С.80. Занятие №53 (7) – С.81-82. Занятие №54 (8) – С.82. Занятие №55 (10) – С.83-84. Занятие №56 (11) – С.84.</p> <p>Занятие №57 (13) – С.86-87. Занятие №58 (14) – С.87. Занятие №59 (16) – С.88-89. Занятие №60 (17) – С.89. Занятие №61 (19) – С.89-91. Занятие №62 (20) – С. 91. Занятие №63 (22) – С.91-93.</p>	
---	--

	<p>Занятие №64 (23) – С.93.</p> <p>Занятие №65 (25) – С.94-95.</p> <p>Занятие №66 (26) – С.95-96.</p> <p>Занятие №67 (28) – С.96-97.</p> <p>Занятие №68 (29) – С.97.</p> <p>Занятие №69 (31) – С.98-99.</p> <p>Занятие №70 (32) – С.99.</p> <p>Занятие №71 (34) – С.100-101.</p> <p>Занятие №72 (35) – С.101.</p>	
<p>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА УЛИЦЕ</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.</p> <p>(из расчета 1 занятие в неделю; 4 занятия в месяц, всего 36 занятий в год).</p> <p>Занятие №1 (3) – С.17-19.</p> <p>Занятие №2 (6) – С.20-21.</p> <p>Занятие №3 (9) – С.24.</p> <p>Занятие №4 (12) – С.26-27.</p> <p>Занятие №5 (15) – С.29-30.</p> <p>Занятие №6 (18) – С.32.</p> <p>Занятие №7 (21) – С.35.</p> <p>Занятие №8 (24) – С.37-38.</p> <p>Занятие №9 (27) – С.41.</p> <p>Занятие №10 (30) – С.43-44.</p> <p>Занятие №11 (33) – С.45-46.</p> <p>Занятие №12 (36) – С.47.</p> <p>Занятие №13 (3) – С.50-51.</p> <p>Занятие №14 (6) – С.52-53.</p> <p>Занятие №15 (9) – С.54-55.</p> <p>Занятие №16 (12) – С.57-58.</p> <p>Занятие №17 (15) – С.61.</p> <p>Занятие №18 (18) – С.63.</p> <p>Занятие №19 (21) – С.65.</p> <p>Занятие №20 (24) – С.66-67.</p> <p>Занятие №21 (27) – С.69-70.</p> <p>Занятие №22 (30) – С.71.</p> <p>Занятие №23 (33) – С.73.</p> <p>Занятие №24 (36) – С.75.</p>	

	<p>Занятие №25 (3) – С.78-79.  Занятие №26 (6) – С.80-81.  Занятие №27 (9) – С.83.  Занятие №28 (12) – С.85.</p> <p>Занятие №29 (15) – С.87.  Занятие №30 (18) – С.89.  Занятие №31 (21) – С.91.  Занятие №32 (24) – С.93-94.</p> <p>Занятие №33 (27) – С.96.  Занятие №34 (30) – С.97-98.  Занятие №35 (33) – С.99-100.  Занятие №36 (36) – С.101-102.</p>	
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>		<p><b>Белая К.Ю.</b> «Формирование основ безопасности у дошкольников. Для занятий с детьми 2 - 7 лет». М.: Мозаика-синтез, 2018 г.  Всего - 4 темы  «Как устроен мой организм», стр.30  Цель: Формировать первоначальные представления об устройстве организма, научить осознанно заботиться о своем здоровье, бережно относиться к себе, соблюдать гигиену.  «Бережем свое здоровье или правила доктора Неболейко», стр.30  Цель: Рассказать о профилактике заболеваний, сообщать элементарные сведения о лекарствах и болезнях.  «Соблюдаем режим дня», - стр.31  Цель: Знакомить с понятием «режим дня» - правильное чередование различных видов занятий и отдыха в течение суток, регулярное питание, соблюдение правил личной гигиены.  «О правильном питании и пользе витаминов», -стр. 36  Цель: Познакомить с витаминсодержащими продуктами; объяснить как</p>

		<p>витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека; помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной; воспитать желание заботиться о своем здоровье.</p>
<b>Подготовительная группа (6-7 лет)</b>		
Раздел ОО	Организованная образовательная деятельность	В ходе режимных моментов и самостоятельной деятельности детей
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОМЕЩЕНИИ	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. (из расчета 2 занятия в неделю; 8 занятий в месяц, всего 72 занятия в год).</p> <p>Занятие №1 (1) – С.9-10.  Занятие №2 (2) – С.10.  Занятие №3 (4) – С.11-13.  Занятие №4 (5) – С.13.  Занятие №5 (7) – С.15-16.  Занятие №6 (8) – С.16.  Занятие №7 (10) – С.16-17.  Занятие №8 (11) – С.18.</p> <p>Занятие №9 (13) – С.20-21.  Занятие №10 (14) – С.21-22.  Занятие №11 (16) – С.22-23.  Занятие №12 (17) – С.23-24.  Занятие №13 (19) – С.24-25.  Занятие №14 (20) – С.26.  Занятие №15 (22) – С.27-28.  Занятие №16 (23) – С.28.</p> <p>Занятие №17 (25) – С.29-32.  Занятие №18 (26) – С.32.  Занятие №19 (28) – С.32-34.  Занятие №20 (29) – С.34.  Занятие №21 (30) – С.34-36.  Занятие №22 (32) – С.36.  Занятие №23 (34) – С.37-38.  Занятие №24 (35) – С.38-39.</p>	<p><b>Утренняя гимнастика</b>  Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.</p> <p><b>Гимнастика после сна</b>  Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.</p> <p><b>Подвижные игры</b>  Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 20180.</p> <p><b>Малоподвижные игры и упражнения</b> М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.</p>

<p>Занятие №25(1) – С.40-41. Занятие №26 (2) – С.41. Занятие №27 (4) – С.42-43. Занятие №28 (5) – С.43. Занятие №29 (7) – С.45-46. Занятие №30 (8) – С.46. Занятие №31 (10) – С.47-48. Занятие №32 (11) – С.48.</p> <p>Занятие №33 (13) – С.49-51. Занятие №34 (14) – С.51. Занятие №35 (16) – С.52-53. Занятие №36 (17) – С.53-54. Занятие №37 (19) – С.54-56. Занятие №38 (20) – С.56. Занятие №39 (22) – С.57-58. Занятие №40 (23) – С.58.</p> <p>Занятие №41 (25) – С.59-60. Занятие №42 (26) – С.60. Занятие №43 (28) – С.61-62. Занятие №44 (29) – С.62. Занятие №45 (31) – С.63-64. Занятие №46 (32) – С.64. Занятие №47 (34) – С.65-66. Занятие №48 (35) – С.66.</p> <p>Занятие №49 (1) – С.72-73. Занятие №50 (2) – С.73. Занятие №51 (4) – С.74-75. Занятие №52 (5) – С.75. Занятие №53 (7) – С.76-78. Занятие №54 (8) – С.78. Занятие №55 (10) – С.79-80. Занятие №56 (11) – С.80.</p> <p>Занятие №57 (13) – С.81-82. Занятие №58 (14) – С.82. Занятие №59 (16) – С.83. Занятие №60 (17) – С.84. Занятие №61 (19) – С.84-86. Занятие №62 (20) – С.86. Занятие №63 (22) – С.87-88. Занятие №64 (23) – С.88.</p> <p>Занятие №65 (25) – С.88-89.</p>	
--	--

	<p>Занятие №66 (26) – С.89-90.  Занятие №67 (28) – С.90-91.  Занятие №68 (29) – С.91.  Занятие №69 (31) – С.92-93.  Занятие №70 (32) – С.93.  Занятие №71 (34) – С.95-96.  Занятие №72 (35) – С.96.</p>	
<p>ФИЗИЧЕСКАЯ  КУЛЬТУРА НА  УЛИЦЕ</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».  Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.  (из расчета 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, всего в год 36 занятий)</p> <p>Занятие №1 (3) – С.11.  Занятие №2 (6) – С.14.  Занятие №3 (9) – С.16.  Занятие №4 (12) – С.18.</p> <p>Занятие №5 (15) – С.22.  Занятие №6 (18) – С.24.  Занятие №7 (21) – С.26-27.  Занятие №8 (24) – С.28-29.</p> <p>Занятие №9 (27) – С.32.  Занятие №10 (30) – С.34.  Занятие №11 (33) – С.36-37.  Занятие №12 (36) – С.39.</p> <p>Занятие №13 (3) – С. 41-42.  Занятие №14 (6) – С.43-44.  Занятие №15 (9) – С.46-47.  Занятие №16 (12) – С.48-49.</p> <p>Занятие №17 (15) – С.51-52.  Занятие №18 (18) – С.54.  Занятие №19 (21) – С.56.  Занятие №20 (24) – С.58.</p> <p>Занятие №21 (27) – С.60-61.  Занятие №22 (30) – С.62-63.  Занятие №23 (33) – С.64-65.  Занятие №24 (36) – С.66.</p> <p>Занятие №25 (3) – С.73-74.  Занятие №26 (6) – С.75-76.  Занятие №27 (9) – С.78-79.</p>	

	<p>Занятие №28 (12) – С.80-81.</p> <p>Занятие №29 (15) – С.82-83.</p> <p>Занятие №30 (18) – С.84.</p> <p>Занятие №31 (21) – С.86-87.</p> <p>Занятие №32 (24) – С.88.</p> <p>Занятие №33 (27) – стр. 90</p> <p>Занятие №34 (30) – стр. 92</p> <p>Занятие №35 (33) – стр. 93-95</p> <p>Занятие №36 (36) – стр. 96.</p>	
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>		<p>Беседа <b>И.М. Новикова</b> Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2010. – С. 52-62.</p> <p>Детская художественная литература по теме «Здоровый образ жизни» <b>И.М. Новикова</b> Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2010 . – С.89.</p> <p>Проблемные ситуации <b>И.М. Новикова</b> Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2010. – С.90-92</p> <p>Опытническая деятельность <b>И.М. Новикова</b> Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2010. – С.63-64</p>

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

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды.

<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>			
<b>Группа раннего возраста 1,6-2 года</b>			
<b>Формы</b>	<b>Способы</b>	<b>Методы</b>	<b>Средства</b>
<p>Организованная образовательная деятельность</p> <p>Развитие движений</p> <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p> <p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Групповая</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p>	<p><i>Практические:</i></p> <p>подвижная игра, игровые упражнения под текст и музыку, игры имитационного характера,</p> <p><i>Словесные:</i></p> <p>игровая беседа с элементами движений, ситуативный разговор беседа</p>	<p>Горка со ступеньками и пологим спуском</p> <p>Мячи разных размеров</p> <p>Ленточки</p> <p>Кегли</p> <p>Мешочки для равновесия</p> <p>Погремушки</p> <p>Платочки</p> <p>Флажки</p> <p>Массажные коврики, дорожки.</p> <p>Обручи для подлезания</p> <p>Кольцеброс</p> <p>Маски для проведения подвижных игр</p> <p>Каталки</p> <p>Мат гимнастический</p> <p>Кубики пластмассовые</p> <p>Дорожка массажная короткая (мостик);</p> <p>Качалка</p>
<b>Первая младшая группа 2-3 года</b>			
<p>Организованная образовательная деятельность</p> <p>Физическая культура в помещении</p> <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Групповая</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p>	<p><i>Практические:</i></p> <p>подвижная игра, игровые упражнения под текст и музыку, игры имитационного характера, экспериментирование , игра, проблемная ситуация, утренняя гимнастика, физкультурные упражнения, гимнастика после дневного сна, физкультурный досуг</p> <p><i>Словесные:</i></p> <p>ситуативный разговор, игровая беседа с элементами движений, ситуативный разговор беседа</p>	<p>Мат гимнастический</p> <p>Шведская стенка</p> <p>Массажные коврики</p> <p>Мячи большие, средние, малые</p> <p>Обручи</p> <p>Маски для подвижных игр</p> <p>Ленты цветные</p> <p>Кегли</p> <p>Кольцеброс</p> <p>Кубики</p> <p>Флажки</p> <p>Погремушки</p> <p>Мягкий модуль для подлезания</p> <p>Бревно для перелезания</p> <p>Змейка-шагайка</p> <p>Лоток для прокатывания мячей</p> <p>Велосипеды</p>

<b>Младшая группа 3 -4 год</b>			
<p>Организованная образовательная деятельность</p> <p>Физическая культура в помещении</p> <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Групповая</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p>	<p><i>Практические:</i></p> <p>подвижная игра, игровые упражнения под текст и музыку, игры имитационного характера, экспериментирование , игра, проблемная ситуация, утренняя гимнастика, физкультурные упражнения, гимнастика после дневного сна, физкультурный досуг, физкультминутка</p> <p><i>Словесные:</i></p> <p>ситуативный разговор, игровая беседа с элементами движений, ситуативный разговор, беседа</p>	<p>Обручи Набор кеглей Скакалки Массажные коврики Мячи большие, средние, малые Гантели пластмассовые Гимнастические палки Вербочки Султанчики Кубики Кольцеброс Иллюстрации о видах спорта Ориентиры Атрибуты для проведения подвижных игр Маски для подвижных игр Змейка-шагайка Островки для перешагивания Игра «Собери цепь» Мат гимнастический Велосипеды</p>
<b>Средняя группа 4 -5 лет</b>			
<p>Организованная образовательная деятельность</p> <p>Физическая культура в помещении</p> <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Групповая</p> <p>Подгрупповая</p> <p>Индивидуальная</p>	<p><i>Практические:</i></p> <p>подвижная игра, игровые упражнения под текст и музыку, игры имитационного характера, экспериментирование, игра, проблемная ситуация, утренняя гимнастика, физкультурные упражнения, гимнастика после дневного сна, физкультурный досуг, проблемная ситуация физкультминутка</p> <p><i>Словесные:</i></p> <p>ситуативный разговор, игровая беседа с элементами движений, ситуативный разговор беседа</p>	<p>Ребристая дорожка (пластмассовая) Обручи Набор кеглей Скакалки Массажные коврики Мячи большие, средние, малые Гантели пластмассовые Гимнастические палки Вербочки Султанчики Кубики Кольцеброс Иллюстрации о видах спорта Ориентиры Атрибуты для проведения подвижных игр Маски для подвижных игр Змейка-шагайка Островки для перешагивания Дуги для подлезания Велосипеды</p>
<b>Старшая группа 5 -6 лет</b>			
<p>Организованная образовательная деятельность</p>	<p>Групповая</p> <p>Подгрупповая</p>	<p><i>Практические:</i></p> <p>подвижная игра,</p>	<p>Лесенки -столбики Игра «Собери цепь»</p>

<p>деятельность</p> <p>Физическая Культура в помещении</p> <p>Физическая культура на воздухе</p> <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</p> <p>Утренняя гимнастика</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Индивидуальная</p>	<p>игровые упражнения под текст и музыку, игры имитационного характера, экспериментирование , игра, проблемная ситуация, утренняя гимнастика, физкультурные упражнения, гимнастика после дневного сна, физкультурный досуг, проблемная ситуация физкультминутка</p> <p>Словесные: ситуативный разговор, игровая беседа с элементами движений, ситуативный разговор беседа</p>	<p>Змейка-шагайка Ориентиры Массажные коврики Мячи большие, средние, малые Обручи Атрибуты для проведения подвижных игр Дуги для подлезания Ленты цветные короткие на кольцах Ленты на палочке длинные Кегли Султанчики Кольцеброс Маски для подвижных игр Кубики Мишени вертикальные/горизонт альные Тематические альбомы: «Виды спорта » Дидактические игры со спортивной тематикой Схемы выполнения движений Мешочки с грузом малые Лыжи Велосипеды Баскетбольный щит Хоккейные клюшки, шайба Бадминтон</p>
---	-----------------------	---	--

### Подготовительная к школе группа 6 -7 лет

<p>Организованная образовательная деятельность</p> <p>Физическая культура в помещении</p> <p>Физическая культура на воздухе</p> <p>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов Утренняя гимнастика</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Самостоятельная деятельность детей</p>	<p>Групповая Подгрупповая Индивидуальная</p>	<p>Практические: Подвижная игра, Игровые упражнения под текст и музыку, игры имитационного характера, экспериментирование игра, проблемная ситуация, утренняя гимнастика, физкультурные упражнения, гимнастика после дневного сна, физкультурный досуг, проблемная ситуация физкультминутка</p> <p>Словесные:</p>	<p>Игра «Собери цепь» Змейка-шагайка Ориентиры Массажные коврики Мячи большие, средние, малые Обручи Атрибуты для проведения подвижных игр Дуги для подлезания Ленты цветные короткие на кольцах Ленты на палочке длинные Кегли Султанчики Кольцеброс Маски для подвижных игр</p>
---	--	---	---

		ситуативный разговор, игровая беседа с элементами движений, ситуативный разговор беседа	Кубики Мишени вертикальные/горизонтальные Тематические альбомы: «Виды спорта» Дидактические игры со спортивной тематикой Схемы выполнения движений Мешочки с грузом малые Лыжи Велосипеды Баскетбольный щит Хоккейные клюшки, шайба Бадминтон
--	--	---	--

<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>		<b>самостоятельная деятельность детей</b>	<b>образовательная деятельность в семье</b>
<b>Организованная образовательная деятельность</b>	<b>образовательная деятельность в режимных моментах</b>		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -музыкально-ритмическая, Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа. Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению в наличие имеются:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп

- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

- **Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- **Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.
- **Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

### **Физкультурные досуги и праздники**

проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **Структура физкультурного занятия**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

- **Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.
- **Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

- *Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Продолжительность ООД в каждой возрастной группе.**

- Младшая группа (3-4 года) – 15 минут.
- Средняя группа (4-5 лет) – 20 минут.
- Старшая группа (5-6 лет) – 25 минут.
- Подготовительная группа (6-7 лет) – 30 минут.
- Развлечения – 1 раз в месяц.

## **2.3 Особенности образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» по группам.**

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

##### **Основные движения**

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

##### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения

сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

#### **Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске. Ходьба и бег Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (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 (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Подвижные игры**

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

### **Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком

(приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки. Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем

### **Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

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

#### **Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года. Ползание,

лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча 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.

Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. 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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу

стоя, держась за опору. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### **Подвижные игры.**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

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

## **2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении программы**

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

## **2.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и специалистами ДОУ.**

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей.

### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- профилактика заболеваний ОДА, сердечно сосудистой, дыхательной и других систем;
- способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

### **Взаимодействие с педагогом-психологом**

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

- с чрезмерной утомляемостью
- непоседливостью
- вспыльчивостью
- замкнутостью

- с неврозами
- и другими нервно-психическими расстройствами.

### **Взаимодействие с воспитателями**

- Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводить обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.
- Отбор программного материала, для физкультурных занятий, осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием.
- Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка.
- Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **2.6 Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

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

Основные задачи работы с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимной поддержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать семейные спортивные праздники;
- консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье;
- коррекционная работа в домашних условиях с детьми.

### **2.7 Система оценки результатов освоения детьми программы.**

Мониторинг в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования, о чем в Стандарте четко прописано. Проводится мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на конец года с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития. Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки

индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдения за детьми в специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогический мониторинг проводится 1 раз в год: в мае (последняя неделя).

### Диагностика уровня освоения программы

Компонент программы	Критерии усвоения	Методики обследования
Развитие физических качеств Накопление и обогащение двигательного опыта	Развитие скоростных, силовых качеств. Владение основными движениями (бег, прыжки, метание)	«Экспресс-анализ и оценка детской деятельности». Под редакцией О.А.Сафоновой, (по Г.П.Юрко, Е.Вавилова) Оценка физических качеств личности детей дошкольного возраста. Методическое пособие. /Замотаева. Н.И., Замыслов. Н.Л.

### Планируемый результат освоения программы:

- Развита основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
- Эмоционально относится к предложенному заданию.
- Увлеченно занимается физической культурой в самостоятельной и совместной деятельности не только в физкультурном зале, но и в группе и на прогулке.

## 3. Организационный раздел.

### 3.1 Организация двигательного режима в детском саду

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Поготов. к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин

Динамическая пауза между занятиями	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
Музыкальные занятия	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15мин 1 раз/мес	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1раз/мес
Неделя здоровья	Осень	Осень	Осень	Осень
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигат. деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

<b>ОО «Физическое развитие»</b>		
Физическая культура	Игровая, двигательная детская деятельность	Вторая младшая, средняя группы по 3 занятия в спортивном зале. Старшая, подготовительная группы по 2 занятия в спортивном зале, третье занятие на воздухе (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослым и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты.
Комплекс утренней гимнастики	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно, один комплекс на 2 недели.
Подвижные игры и спортивные упражнения	Игровая, двигательная детская деятельность	Ежедневно для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.
Спортивные досуги, праздники, развлечения	Игровая, двигательная детская деятельность	1 раз в месяц, для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.

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

В МБДОУ имеется физкультурный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности в образовательной среде.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под развивающей предметно-пространственной средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

#### **Основные требования к организации среды**

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

#### **Нетрадиционное оборудование.**

##### **Задачи:**

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.  
Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.
- Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

##### **Применение:**

во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: утренней гимнастике, физкультурных занятиях, профилактической гимнастике, в игровой деятельности.

##### **Предполагаемый результат:**

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать

задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

### Оборудование физкультурного зала

№	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Бревно гимнастическое напольное	Длина - 2400 мм Ширина верхней поверхности - 100 мм Высота - 150 мм	1
2	Велотренажёр		1
3	Гантели детские пластиковые		30
4	Дуга для лазания		6
5	Игровой набор «Городки»		1
6	Детская тумба-контейнер для игрушек		3
7	Детский угловой ящик (с корзинами) для игрушек		1
8	Доска с ребристой поверхностью	Длина - 1500 мм Ширина - 200 мм	1
9	Доска навесная для подтягивания	Длина - 1500 мм Ширина - 300 мм	1
10	Доска навесная для равновесия	Длина - 2500 мм Ширина - 150 мм	1
11	Доска навесная для равновесия	Длина - 2500 мм Ширина - 200 мм	1
12	Дуга большая	Высота - 500 мм Ширина - 500 мм	2
13	Дуга средняя	Высота - 400 мм Ширина - 500 мм	2
14	Дуга малая	Высота - 300 мм Ширина - 500 мм	2
15	Канат гладкий	Длина - 2700 - 3000 мм	1
16	Игровой набор «Кегли»		1
17	Конус для разметки игрового поля, площадки		8
18	Коврик гимнастический короткий		20
19	Коврик гимнастический длинный		20
20	Корзина для мячей		2
21	Лента короткая	Длина - 500 - 600 мм	
22	Лыжи с палками «Виразж-спорт»	Длина - 1000 мм	20
23	Мат детский складной 4-х секционный	Длина - 2000 мм Ширина - 1000 мм Высота - 100 мм	4
24	Мешочек с грузом малый	Масса - 150 - 200 г	15
25	Мишень вертикальная деревянная	Длина - 600 мм Ширина - 600 мм	
26	Мяч большой	Диаметр - 200 - 250 мм	10
27	Мяч малый	Диаметр - 60 - 80 мм	
28	Мяч утяжеленный	Вес - 1000 г	6

29	Мяч для фитбола		6
30	Мяч футбольный	Диаметр - 200 - 250 мм	3
31	Мяч волейбольный	Диаметр - 200 - 250 мм	2
32	Обруч малый	Диаметр - 550 - 600 мм	30
33	Обруч большой	Диаметр - 1000 мм	2
34	Палка гимнастическая короткая	Длина - 700 мм	20
35	Палка гимнастическая короткая	Длина – 650 мм	20
36	Палка гимнастическая длинная	Длина – 1000 мм	4
37	Палочка эстафетная (металл)	Длина – 200 мм	10
38	Пианино		1
39	Подголовник навесной		1
40	Скакалка короткая	Длина - 1200 - 1500 мм	5
41	Скамейка	Длина - 3000 мм Ширина - 240 мм Высота - 300 мм	3
42	Стойка переносная (для прыжков)	Высота - 1300 мм Диаметр - 25 - 30 мм Диаметр основания - 240 мм	2
43	Тренажёр детский «Беговая дорожка»		1
44	Тренажёр детский «Наездник»		1
45	Флажок на деревянной палочке		80
46	Клюшка хоккейная		20
47	Шайба хоккейная		4
48	Шведская стенка	Высота - 2700 мм Ширина - 800 мм	6
49	Шведская стенка	Высота - 2500 мм Ширина - 800 мм	2
50	Щит баскетбольный навесной с корзиной	Длина - 590 мм Ширина - 450 мм Внутренний диаметр корзины - 350 мм Длина сетки - 500	2

### 3.3 Методическое обеспечение программы

Направления развития детей	Методические и наглядно-дидактические пособия
<b>Обязательная часть</b>	
Физическое развитие	<p>Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой - М.: Мозаика-Синтез, 2017.</p> <p>Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л.И. –М, Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И. – М, Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И. – М, Мозаика-Синтез, 2018.</p> <p>Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И. – М, Мозаика-Синтез, 2017.</p> <p>Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для детей 3-7 лет. М.М. Борисова - М, Мозаика-Синтез, 2016.</p> <p>Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я.</p>

- Дидактический материал «Виды спорта».
- Карточка подвижных игр и игровых упражнений для детей второй младшей группы.
- Карточка подвижных игр и игровых упражнений для детей средней группы.
- Карточка подвижных игр и игровых упражнений для детей старшей группы.
- Карточка подвижных игр и игровых упражнений для детей подготовительной к школе группы.
- Карточка: комплексы пальчиковой гимнастики для детей дошкольного возраста.
- Карточка физкультминуток для детей дошкольного возраста.
- Карточка утренней гимнастики.