

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 582 с углубленным изучением  
английского и финского языков Приморского района Санкт-Петербурга  
Отделение дошкольного образования детей

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «31» августа 2022

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБОУ школы № 582  
Приморского района Санкт-Петербурга  
№ 174 – ДО от «1» сентября 2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
ВОЗРАСТ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Инструктор по физической культуре:  
Ляпунов М.В.

2022 год  
Санкт – Петербург

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ   | 3  |
| 1.1.Пояснительная записка  | 3  |
| 1.1.1.Цели и задачи программы  | 3  |
| 1.1.2.Принципы и подходы к формированию образовательной программы  | 4  |
| 1.1.3. Значимые для разработки программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей. Возрастные особенности. | 4  |
| 1.2.Планируемые результаты освоения образовательной программы.   | 7  |
| 1.2.1.Целевые ориентиры.   | 7  |
| 2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ  | 10 |
| 2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка  | 10 |
| 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы   | 24 |
| 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы  | 28 |
| 2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик  | 30 |
| 2.5. Взаимодействие детского сада с семьей.  | 31 |
| 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.  | 32 |
| 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды  | 32 |
| 3.2. Материально-технические условия реализации образовательной программы и обеспечение методическими материалами и средствами обучения  | 33 |
| 3.3. Организация режима пребывания и жизнедеятельности воспитанников в образовательном учреждении  | 34 |
| 3.4. Планирование образовательной деятельности   | 39 |
| 3.5. Календарное планирование воспитательной работы  | 40 |
| 3.6. Планирование образовательной деятельности   | 40 |

## 1.Целевой раздел

### 1.1.Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физическому развитию (далее Программа) отделения дошкольного образования детей государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 582 с углубленным изучением английского и финского языков Приморского района Санкт-Петербурга разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка, принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. — ООН 1990
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28.05.2020 № 442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего основного общего и среднего общего образования»
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)
- Устава ГБОУ школы № 582 Приморского района Санкт-Петербурга;

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов физкультурной деятельности детей, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

#### 1.1.1 Цели и задачи Программы:

- ✓ Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- ✓ 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.
- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- ✓ Создание оздоровительного микроклимата, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка.
- ✓ Формирование правильной осанки у каждого ребенка.
- ✓ Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

- ✓ Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

#### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы:**

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельного подхода к физическому развитию обучающихся.

#### **1.1.3. Значимые для разработки программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей.**

В раннем возрасте темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию. Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме. В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

В каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Учитывая психофизические особенности развития детей, в своей работе я использую разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы.**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

### **1.2.1. Целевые ориентиры освоения программы**

#### ***Ранний возраст***

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания. Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
  - Ходит и бежит в прямом направлении, по кругу, врассыпную, между двумя шнурами (линиями), в колонне по одному, с остановкой по сигналу;
  - Ходит по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с изменением направления,
  - Кружится в медленном темпе с предметом в руках;
  - Ходит по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке.
  - Метает мяч правой и левой рукой; катает мяч 2-мя руками стоя, сидя; метает набивные мешочки правой и левой рукой; бросает мяч через шнур (натянутый на уровне груди ребёнка); метает предметы в горизонтальную цель 2-мя руками (разными способами); прокатывает мяч одной рукой.
  - Ползает на четвереньках с опорой на ладони и колени; по доске; подлезать под дугу, воротца;
  - Ползает по наклонной доске; лазать по лестнице-стремянке вверх- вниз; ползает на четвереньках по гимнастической скамейке.

#### ***Младший и средний возраст***

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот с переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### ***Старший возраст***

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.



- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### ***Подготовительный возраст***

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться 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 словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

#### **Ранний возраст (от 2 до 3 лет)**

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

*Основные движения:*

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.  
**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд 7 (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать впередназад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сги-бать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

**Подвижные игры.** Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

#### **Младший возраст (от 3 до 4 лет)**

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение 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; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

#### *Основные движения*

**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). 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. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). 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).

**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. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; 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. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**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».

**Средний возраст (от 4 до 5 лет)**

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- 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.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

#### ***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. 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 по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег 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).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым или левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**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 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.** Сохранение равновесия 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 погремуш-«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.

### **Старший возраст (от 5 до 7 лет)**

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение 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.



- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

##### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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. 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 (бедро), 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, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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 пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, 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, тую 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступить 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; переключивать, передвигать их с места на место. Переступить 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 упражнения*

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### *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.

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

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой или 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.

### *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 наученье».

**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.

**Спортивные развлечения.** «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

## **Подготовительный возраст (от 6 до 7 лет)**

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.

- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 30 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

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

##### *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, гимназическим 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. 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). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**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, 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 на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, в перед, 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 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 (кости 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): наклоняться вперед,

подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на самокате.** Свободно кататься на самокате.

#### *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 мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола ит.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, передвигаясь 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 ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

#### *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 наседка».

**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?».

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию»

**Создание условий для физического развития.**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

### Показатели физической подготовленности

|                                      |          | 3 года     | 4 года      | 5 лет        | 6 лет        | 7 лет      |
|--------------------------------------|----------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| Скорость бега на 10м с хода (сек)    | мальчики | 3,5 – 2,8  | 3,3 – 2,4   | 2,5 – 2,1    | 2,4 – 1,9    | 2,2 – 1,8  |
|                                      | девочки  | 3,8 – 2,7  | 3,4 – 2,6   | 2,7 – 2,2    | 2,5 – 2,0    | 2,4 – 1,8  |
| Скорость бега на 30м со старта (сек) | мальчики | 11,0 – 9,0 | 10,5 – 8,8  | 9,2 – 7,9    | 8,4 – 7,6    | 8,0 – 7,4  |
|                                      | девочки  | 12,0 – 9,5 | 10,7 – 8,7  | 9,8 – 8,3    | 8,9 – 7,7    | 8,7 – 7,3  |
| Длина прыжка с места (см)            | мальчики | 47 – 67,6  | 53,5 – 76,6 | 81,2 – 102,4 | 86,3 – 108,7 | 94 – 122,4 |
|                                      | девочки  | 38,2 – 64  | 51,1 – 73,9 | 66 – 94      | 77,7 – 99,6  | 80 – 123   |
| Дальность броска правой рукой (м)    | мальчики | 1,8 – 3,6  | 2,5 – 4,1   | 3,9 – 5,7    | 4,4 – 7,9    | 6,0 – 10,0 |
|                                      | девочки  | 1,5 – 2,3  | 2,4 – 3,4   | 3,0 – 4,4    | 3,3 – 5,4    | 4,0 – 6,8  |
| Дальность броска левой рукой (м)     | мальчики | 2,0 – 3,0  | 2,0 – 3,4   | 2,4 – 4,2    | 3,3 – 5,3    | 4,2 – 6,8  |

|  |          |           |           |             |             |             |
|--|----------|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|
|  | девочки  | 1,3 – 1,9 | 1,8 – 2,8 | 2,5 – 3,5   | 3,0 – 4,7   | 3,0 – 5,6   |
| Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см) | мальчики | 119 – 157 | 117 – 185 | 187 – 270   | 221 – 303   | 242 – 360   |
|  | девочки  | 97 – 153  | 97 – 178  | 138 – 221   | 156 – 256   | 193 - 313   |
| Скорость бега  | 90м      |           |           | 30,6 – 25,0 |             |             |
|  | 120м     |           |           |             | 35,7 – 29,2 |             |
|  | 150м     |           |           |             |             | 41,2 – 33,6 |

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

### Формы организации занятий по образовательной области «Физическое развитие».

Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Физкультурные занятия проводятся в сюжетной, игровой форме и включают в себя такие элементы:

- оздоровительная гимнастика, массаж и самомассаж,
- дыхательные упражнения, игровой стрейчинг,
- упражнения на коррекцию осанки и стопы,
- весёлый тренинг и элементы психогимнастики.

### Формы работы с детьми по оздоровлению

#### *Младший и средний возраст*

1. Приём детей на улице (в летний оздоровительный период)
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная и вечерняя
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Обширное умывание, ходьба босиком
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

#### *Старший дошкольный возраст*

1. Приём детей на улице (в летний оздоровительный период)
2. Утренняя гимнастика



3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная и вечерняя
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Обширное умывание, ходьба босиком
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.

**Физкультурный досуг** – один из видов активного отдыха – рекомендуется проводить 1–2 раза в месяц. Длительность физкультурного досуга 20–45 мин (в зависимости от возраста детей). Во время физкультурного досуга необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Важно подбирать материал так, чтобы каждый ребенок использовал свой двигательный опыт, проявлял творчество, умел преодолевать препятствия. Во время физкультурного досуга дети участвуют в интересных, увлекательных играх, забавах, аттракционах, соревнуются в ловкости, быстроте, силе, выносливости, танцуют, отгадывают загадки, поют. При проведении досугов надо стремиться к созданию атмосферы дружелюбия, веселья, неподдельной радости, обстановки, в которой дети выполняли бы задания непринужденно, с удовольствием. Очень важно при подборе заданий учитывать индивидуальные особенности и подготовленность отдельных воспитанников. Детям, слабее владеющими двигательными навыками, следует предлагать задания доступные, соответствующие их возможностям. Необходимо, чтобы все дети активно участвовали в играх и упражнениях. К проведению досугов следует готовиться заранее: отобрать содержание, составить программу, продумать организацию.

**Физкультурные праздники** являются своеобразной формой показа достижений детей в различных видах движений, в проявлении таких качеств, как ловкость, быстрота, ориентировка в пространстве, инициативность, настойчивость, находчивость, смелость. Физкультурные праздники дошкольников могут проходить в виде соревнований между группами, перемежающимися веселыми играми, плясками, песнями, отгадыванием загадок, аттракционами. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими переживаниями, вызывает приподнятое настроение, надолго остается в памяти. Физкультурные праздники в детском саду целесообразно организовывать не менее 2 раз в течение года: в середине года – зимний праздник (его, как правило, связывают с проводами зимы); летний праздник можно провести в период выпуска детей в школу или приурочить ко Дню физкультурника, Дню защиты детей. Физкультурные праздники следует организовывать на открытом воздухе и лишь в отдельных случаях – в физкультурном зале, бассейне. Длительность праздника не должна превышать полутора часов. Содержание программы праздника зависит от сезона года, от условий, в которых он будет проводиться, а также от подготовленности детей, от творчества и фантазии взрослых, принимающих участие в подготовке. В программе зимнего праздника должны преобладать физические упражнения и игры, характерные для зимних условий (катание с гор на санках, ледянках, элементы игры в хоккей, игры–эстафеты на льду, на снегу и т.п.). Летний праздник включает различные веселые игры, соревнования в беге, прыжках, метании, катании на велосипедах, самокатах, роликах; упражнения с мячами, скакалками и другими предметами; элементы спортивных игр

(баскетбол, футбол, бадминтон), игры–эстафеты, веселые аттракционы (бег в мешках, перетягивание каната и др.). Сценарий физкультурного праздника следует продумывать и составлять заранее. В нем предусматривается такое чередование разнообразного материала, которое обеспечит достаточную физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии с возрастными возможностями и подготовленностью детей. Подготовка к физкультурному празднику, как и к любому другому, должна вестись в процессе всей работы с детьми. Игры, упражнения, разнообразные построения разучивают постепенно на физкультурных занятиях, во время прогулок и повторяют на утренней гимнастике. Однако некоторые игры, аттракционы могут быть включены в программу праздника без предварительного ознакомления с ними, как сюрпризный момент. При этом следует стремиться к тому, чтобы движения, на которых основаны эти игры, были сравнительно легки для выполнения. Например, проведение с небольшой группой детей таких игр–аттракционов, как «Кто скорее переоденется?», «Бег в мешках», «Кто скорее?» (бег в больших галошах с зонтиком), вносит оживление, доставляет радость, удовольствие не только их участникам, но и всем присутствующим на празднике. При подготовке к празднику назначается ведущий из взрослых (воспитатели, родители), продумывается порядок участия разных групп, команд детей, а также взрослых. Ведущий должен стремиться к тому, чтобы праздник проходил живо, интересно. Он поддерживает активность всех детей, эмоциональную атмосферу.

Старшим дошкольникам доступны и интересны несложные **командные соревнования**. Важно приучать их сопереживать успехам и неудачам друг друга, поддерживать хорошие взаимоотношения с товарищами. Следует заранее продумать формы поощрения детей. Наиболее целесообразны в воспитательном отношении коллективные награды. Они помогают сплочению детей, воспитанию у них чувства дружбы и коллективизма. Дети должны активно участвовать в подготовке к физкультурным праздникам. Они вместе с воспитателями и родителями могут приготовить различные поделки для украшения площадки, зала, где будет проходить праздник, расчистить площадку, залить каток, ледяные дорожки, горку, помочь взрослым подготовить костюмы для отдельных персонажей, расставить различные пособия и т. п.

В режим детской жизни, как форма физкультурно–оздоровительной работы, входит **День здоровья**. Его рекомендуется проводить не реже 1 раза в квартал. В этот день отменяются все учебные занятия, режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями. В теплое время года вся жизнь детей выносится на открытый воздух, в холодное – пребывание дошкольников на открытом воздухе по возможности удлиняется. В День здоровья целесообразно организовывать несложные соревнования. Например: «Самые ловкие, быстрые», «Мы молодцы – мы выносливые», «Веселая гимнастика», «Поиграем вместе с мамой (папой, бабушкой и дедушкой)». Соревнования должны быть тщательно организованы, обеспечены объективным и справедливым судейством. На примере улучшения результатов в ловкости, выносливости, силе, быстроте и в технике движений разных видов следует показывать и пояснять детям роль систематического повторения упражнений, значение таких качеств, как упорство, настойчивость. Несмотря на игровую форму соревнований, дошкольников приучают к серьезному и ответственному отношению к ним, полному и осмысленному проявлению физических и волевых усилий. Все названные выше виды работы с детьми организуются методистом, воспитателем и инструктором по физической культуре.

Не следует забывать, что, несмотря на высокую эффективность вышеперечисленных мероприятий, **самостоятельная двигательная деятельность** детей остается одним из важнейших элементов режима дня. Данный вид деятельности осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОУ, но в большем объеме он реализуется во вторую половину дня.

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей широко используются оборудование спортивных площадок, физкультурные пособия на участках, велосипеды, самокаты, роликовые коньки, мячи, скакалки, такие игры, как серсо, кегли, кольцеброс, городки. Один из основных видов деятельности детей дошкольного возраста на прогулке – сюжетно–ролевая игра, а также игры в «лошадки», «прятки», «жмурки», «догонялки», всевозможные игры с мячом – «штандер», «поймай мяч», футбол, волейбол.

#### **Технология здоровьесбережения и стимулирования здоровья:**

1.Динамические паузы - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

2.Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

3. Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

4.Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

5.Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

6.Бодрящая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

7.Гимнастика после дневного сна – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

8.Корректирующая гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

9.Физкультурное занятие – 3 раза в неделю. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

В детском саду выполняются все виды здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

Элементы медико-профилактической технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- физического развития дошкольников;
- закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- Элементы физкультурно-оздоровительной технологии:
- развитие физических качеств, двигательной активности;
  - становление физической культуры дошкольников;
  - дыхательная гимнастика;
  - массаж и самомассаж;
  - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

### **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

В ходе реализации образовательных задач Программы осуществляется поддержка **детской инициативы и самостоятельной деятельности**. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым воспитанником деятельности по интересам, позволяющей ему действовать со сверстниками и действовать индивидуально. Детская деятельность – это не столько умение ребенка осуществлять определенные действия без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решения в социально приемлемых формах.

Фундамент самостоятельности закладывается в раннем детстве, на границе раннего и школьного возраста, дальнейшее развитие самостоятельности как личностного качества в период дошкольного детства связано с развитием основных видов детской деятельности – сквозных механизмов развития воспитанника

#### **Младший дошкольный возраст**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая деятельность со сверстниками.

*Для поддержки детской инициативы необходимо.*

- Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка.
- Рассказывать детям об их реальных, а также будущих достижениях.
- Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей.
- Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу.
- Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей.
- Способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости.
- В ходе занятий терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.
- Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог).
- Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.

- . Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков.
- . Создавать в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку, проявлять деликатность и тактичность.

### **Средний дошкольный возраст**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

*Для поддержки детской инициативы необходимо.*

- . Способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к попыткам внимательно, с уважением.
- . Обеспечивать для детей возможности осуществления их желания участвовать в спортивных играх, упражнениях, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей выражать себя в физических упражнениях
- . При необходимости осуждать негативный поступок, действие ребенка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребенка и только с глаза на глаз, а не перед всей группой.
- . Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых.

### **Старший дошкольный возраст**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

*Для поддержки детской инициативы необходимо.*

- . Создавать в спортивном зале положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку.
- . Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.
- . Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу).
- . При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.

### **Подготовительный к школе возраст**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

*Для поддержки детской инициативы необходимо.*

- . Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности.
- . Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности.

- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Обращаться к детям с просьбой показать инструктору по физической культуре те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной спортивной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Организовывать досуги, соревнования для детей и взрослых.

#### 2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

В каждой возрастной группе предусмотрено развлечение - спортивный досуг

Развлечения поведятся один раз в месяц в каждой возрастной группе во второй половине дня. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

#### Перспективное планирование спортивных праздников и досугов

| <u>Календарный период</u> | <u>Возрастные группы</u>                |  |   |   |
|---------------------------|---|--|---|---|
|                           | Младший возраст                         | Средний возраст                                      | Старший возраст   | Подготовительный возраст  |
| <b>Сентябрь</b>           | Тематическое путешествие «На полянке»   | Тематическое путешествие «Путешествие в осенний лес» | Тематическое занятие «Кто со спортом дружит – никогда не тужит» | Тематическое занятие «Кто со спортом дружит – никогда не тужит» |
| <b>Октябрь</b>            | Тематическое занятие «Осенний лес»      | Тематическое занятие «В деревню»                     | Осенние эстафеты  | Осенние эстафеты  |
| <b>Ноябрь</b>             | Досуг на День Матери «Мамины помощники» | Досуг на День Матери «Мамины помощники»              | Досуг на День Матери «Вместе с мамой»                           | Досуг на День Матери «Вместе с мамой»                           |
| <b>Декабрь</b>            | Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»   | Развлечение «Мой веселый звонкий мяч»                | Квест «Ключ Здоровья»   | Квест «Ключ Здоровья»   |

|                |  |  |   |                                     |
|----------------|--|--|---|-------------------------------------|
| <b>Январь</b>  | Тематическое занятие «Зимние забавы»     | Комплексное занятие «Зимушка-зима»       | Досуг «Зимние виды спорта»                                | Досуг «Зимние виды спорта»          |
| <b>Февраль</b> | Досуг «Морское путешествие»              | Досуг «Морское путешествие»              | Соревнования на День Защитника Отечества «Веселые старты» | Досуг «Морское путешествие»         |
| <b>Март</b>    | Развлечение «Солнышко»                   | Развлечение «Весеннее солнышко»          | Развлечение «Весеннее солнышко»                           | Развлечение «Наш друг - мяч»        |
| <b>Апрель</b>  | Досуг «В гости к лунатикам»              | Досуг «В гости к лунатикам»              | Досуг «Космическая школа»                                 | Досуг «Космическая школа»           |
| <b>Май</b>     | Праздник «Воздушного шарика»             | Праздник «Вот и лето!»                   | Развлечение «Солнце, воздух и вода»                       | Развлечение «Солнце, воздух и вода» |
| <b>Июнь</b>    | Досуг к Дню Защиты Детей «Поляна сказок» | Досуг к Дню Защиты Детей «Поляна сказок» | Забег к Дню Защиты Детей «Бегуны»                         | Забег к Дню Защиты Детей «Бегуны»   |

## 2.5. Взаимодействие детского сада с семьей.

### Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого обучающегося;
- 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.

### Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей (анкетирование семей).
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса (дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, ведение сайта дошкольного учреждения).
3. Образование родителей (организация семинаров-практикумов, проведение мастер-классов, тренингов).

4. Совместная деятельность (привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников, досугов).

#### План работы с родителями

| Тема  | Срок     |
|---|----------|
| Анкетирование родителей, выступление на родительских собраниях. | сентябрь |
| Оформление стенда «Играем вместе»                               | октябрь  |
| Досуг «Мамины помощники» посвященный Дню Матери                 | ноябрь   |
| Фотомонтаж «Физкультура в детском саду»                         | декабрь  |
| Видеоурок на сайте ДОУ «Игровой массаж – это полезно»           | январь   |
| Праздник «Мой папа - самый лучший»                              | февраль  |
| Практикум с родителями «Играть – это здорово»                   | март     |
| «Всемирный день здоровья»                                       | апрель   |
| Стендовая информация<br>«Летние забавы»                         | май      |

#### Дни здоровья

| Название мероприятия   | Срок проведения | Ответственные   |
|------------------------|-----------------|---|
| Осенний день здоровья  | сентябрь        | Инструктор по физической культуре,<br>воспитатели групп |
| Зимний день здоровья   | декабрь         | Инструктор по физической культуре,<br>воспитатели групп |
| Весенний день здоровья | апрель          | Инструктор по физической культуре,<br>воспитатели групп |

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

| Содержание работы   | Сроки исполнения   |
|---|--------------------|
| Анализ выносного спортивного оборудования в группах, дополнение инвентарем для спортивных игр на улице (ракетки, корзины для забрасывания, мишени для метания).<br>Обновление разметки физкультурного зала. | сентябрь - октябрь |
| Пополнить фонотеку музыкальным сопровождением для разминки в старших и  | ноябрь             |



|  |         |
|--|---------|
| подготовительных группах.  |         |
| Пополнение картотеки игр и упражнений на скоростной координационной лестнице.  | декабрь |
| Оснащение спортивного зала нестандартным оборудованием для развития равновесия (балансиры)   | январь  |
| Изготовить оборудование для эстафет на досуг к Дню Защитника Отечества (флажки, колесики, вращающиеся диски)                                       | февраль |
| Создать презентацию «История мяча»<br>Организация выставки «Такие разные мячи»   | март    |
| Изготовление атрибутов для проведения «Дня космонавтики» (султанчики-кометы, звезды для подлезания)  | апрель  |
| Пополнить фонотеку патриотической разминкой.<br>Обновить двигательную разметку на асфальтовом покрытии детского сада (лесенки, дорожки, лабиринты) | май     |

### 3.2 Материально-технические условия реализации образовательной программы и обеспечение методическими материалами и средствами обучения

| Название задачи   | Материалы оборудования   |
|---|--|
| Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.                | Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврики массажные, скамейка гимнастическая.  |
| Оборудование для прыжков.                                 | Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.   |
| Оборудование для катания, бросания, ловли.                | Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи.  |
| Оборудование для ползания и лазанья.                      | Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.   |
| Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия. | тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.  |
| Оборудование на участке                                   | 1. Лестницы для лазания<br>2. Игровое оборудование с наклонной доской и канатом<br>3. Баскетбольные кольца<br>4. Щиты для метания<br>5. Сетка для лазания<br>6. Разметка на асфальте (для прыжков, равновесия, бега)<br>7. физкультурная площадка с зонами для подвижных и |

|  |  |
|--|--|
|  | спортивных игр<br>8. самокатная дорожка. |
|--|--|

**Наглядно - дидактический материал;**

1. Игровые атрибуты;
2. «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);
3. Считалки, загадки;

**Информационные и технические средства**

- 1.Магнитофон;
- 2.СD и аудио материал
3. Слайды
4. Дидактические игры

**Программно-методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»**

1. Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева и др., От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. М.: «Мозаика-Синтез», 2010. – 30с.
2. Л.И. Пензуллаева Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7лет). М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
3. Л.И. Пензуллаева Подвижные игры и упражнения для детей 5 – 7 лет. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
4. Л.И. Пензуллаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
5. Л.И. Пензуллаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
6. Л.И. Пензуллаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
7. Л.И. Пензуллаева Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада.Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2011.
8. Т.С. Овчинникова Подвижные игры и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду. – СПб.: КАРО, 2006.

**3.3 Организация режима пребывания и жизнедеятельности воспитанников в образовательном учреждении**

Режим – это организация жизни детей группы в зависимости от их возрастных, индивидуальных особенностей и социального заказа родителей, предусматривающая личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности. В отдельных случаях допускается посещение детьми группы по индивидуальному графику, согласованному между родителями (законными представителями) и директором ГБОУ школы № 582 Приморского района Санкт-Петербурга. При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.).

**Максимально допустимая образовательная нагрузка обучающихся**

Ранний возраст – 10 минут

Младший возраст – 15 минут

Средний возраст – 20 минут

Старший возраст – 25 минут

Подготовительный возраст – 30 минут

#### Режим двигательной активности воспитанников

| Вид двигательной активности  | 6 - 7 лет       |  |
|--|-----------------|--|
|  | длительность    | примечание   |
| Физкультура в помещении  | 30 минут        | 2 раза в неделю  |
| Физкультура на улице   | 30 минут        | 1 раз в неделю   |
| Утренняя гимнастика  | 10 минут        | По желанию. В теплый период на улице   |
| Подвижные игры и спортивные игры и упражнения на прогулке                      | 30-40 минут     | Ежедневно, на каждой прогулке с учетом с учетом рекомендаций руководителя физического воспитания |
| Закаливающие процедуры и гимнастика после сна                                  | 15-20 минут     | Ежедневно  |
| Физкультминутка (в середине статического занятия)                              | 3-5 минут       | Ежедневно в зависимости от вида и содержания   |
| Физкультурный досуг  | 40 минут        | 1 раз в месяц  |
| Физкультурный праздник   | До 60 минут     | 2 раза в год   |
| День здоровья  |                 | 1 раз в квартал  |
| Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования |                 | Ежедневно  |
| Самостоятельная физическая активность в помещении                              |                 | Ежедневно  |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке                        |                 | Ежедневно  |
| <b>Вид двигательной активности</b>   | <b>5 -6 лет</b> |  |

|  | <b>длительность</b> | <b>примечание</b>  |
|--|---------------------|--|
| Физкультура в помещении  | 25 минут            | 2 раза в неделю  |
| Физкультура на улице   | 25 минут            | 1 раз в неделю   |
| Утренняя гимнастика  | 10 минут            | По желанию. В теплый период на улице   |
| Подвижные игры и спортивные игры и упражнения на прогулке                      | 25-30 минут         | Ежедневно, на каждой прогулке с учетом с учетом рекомендаций руководителя физического воспитания |
| Закаливающие процедуры и гимнастика после сна                                  | 15-20 минут         | Ежедневно  |
| Физкультминутка (в середине статического занятия)                              | 3-5 минут           | Ежедневно в зависимости от вида и содержания   |
| Физкультурный досуг  | 30-40 минут         | 1 раз в месяц  |
| Физкультурный праздник   | До 60 минут         | 2 раза в год   |
| День здоровья  |                     | 1 раз в квартал  |
| Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования |                     | Ежедневно  |
| Самостоятельная физическая активность в помещении                              |                     | Ежедневно  |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке                        |                     | Ежедневно  |

| <b>Вид двигательной активности</b> | <b>4 - 5 лет</b>    |   |
|------------------------------------|---------------------|---|
|                                    | <b>длительность</b> | <b>примечание</b>   |
| Физкультура в помещении            | 20 минут            | 2 раза в неделю   |
| Физкультура на улице               | 20 минут            | 1 раз в неделю  |
| Утренняя гимнастика                | 10 минут            | По желанию. В теплый период на улице                                      |
| Подвижные игры и спортивные        | 20-40 минут         | Ежедневно, на каждой прогулке с учетом с учетом рекомендаций руководителя |

|  |             |  |
|--|-------------|--|
| игры и упражнения на прогулке  |             | физического воспитания                       |
| Закаливающие процедуры и гимнастика после сна                                  | 15-20 минут | Ежедневно                                    |
| Физкультминутка (в середине статического занятия)                              | 3-5 минут   | Ежедневно в зависимости от вида и содержания |
| Физкультурный досуг  | 20 минут    | 1 раз в месяц                                |
| Физкультурный праздник   | До 45 минут | 2 раза в год                                 |
| День здоровья  |             | 1 раз в квартал                              |
| Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования |             | Ежедневно                                    |
| Самостоятельная физическая активность в помещении                              |             | Ежедневно                                    |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке                        |             | Ежедневно                                    |

| Вид двигательной активности                               | 3 - 4 года   |  |
|---|--------------|--|
|   | длительность | примечание   |
| Физкультура в помещении                                   | 15 минут     | 2 раза в неделю  |
| Физкультура на улице                                      | 15 минут     | 1 раз в неделю   |
| Утренняя гимнастика                                       | 10 минут     | По желанию. В теплый период на улице   |
| Подвижные игры и спортивные игры и упражнения на прогулке | 15-20 минут  | Ежедневно, на каждой прогулке с учетом с учетом рекомендаций руководителя физического воспитания |
| Закаливающие процедуры и гимнастика после сна             | 15-20 минут  | Ежедневно  |
| Физкультминутка (в середине статического занятия)         | 3-5 минут    | Ежедневно в зависимости от вида и содержания   |
| Физкультурный досуг                                       | 20 минут     | 1 раз в месяц  |
| Физкультурный праздник                                    | -            |  |

|  |  |                 |
|--|--|-----------------|
| День здоровья  |  | 1 раз в квартал |
| Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования |  | Ежедневно       |
| Самостоятельная физическая активность в помещении                              |  | Ежедневно       |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке                        |  | Ежедневно       |

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

#### Циклограмма рабочего времени инструктора по физическому воспитанию

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Понедельник</b> |   |
| 8.30 – 9.00        | Проветривание. Подготовка к занятию   |
| 9.00 – 11.10       | ООД   |
| 11.10 – 15.45      | Проветривание. Работа с документацией. Взаимодействие с педагогическим коллективом. |
| 15.50 – 16.15      | ООД   |
| 16.15 – 16.25      | Проветривание   |
| 16.25 – 17.00      | Досуги  |
| <b>Вторник</b>     |   |
| 8.30 – 9.00        | Проветривание. Подготовка к занятию   |
| 9.00 – 11.10       | ООД   |
| 11.10 – 15.45      | Проветривание. Работа с документацией. Взаимодействие с педагогическим коллективом. |
| 15.50 – 16.15      | ООД   |
| 16.15 – 16.25      | Проветривание   |
| 16.25 – 17.00      | Досуги  |
| <b>Среда</b>       |   |
| 8.30 – 9.00        | Проветривание. Подготовка к занятию   |
| 9.00 – 11.10       | ООД   |
| 11.10 – 13.30      | Проветривание. Работа с документацией. Взаимодействие с педагогическим коллективом. |
| <b>четверг</b>     |   |
| 8.30 – 9.00        | Проветривание. Подготовка к занятию   |
| 9.00 – 11.10       | ООД   |
| 11.10 – 13.30      | Проветривание. Работа с документацией. Взаимодействие с педагогическим коллективом. |
| <b>Пятница</b>     |   |
| 8.30 – 9.00        | Проветривание. Подготовка к занятию   |

|               |   |
|---------------|---|
| 9.00 – 11.10  | ООД   |
| 11.10 – 12.30 | Проветривание. Работа с документацией. Взаимодействие с педагогическим коллективом. |

### 3.4. Планирование образовательной деятельности

| Формы организации   | 1 –я и 2 –я младшая группа   | Средняя группа                 | Старшая группа                 | Подготовительная группа        |
|---|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |  |                                |                                |                                |
| Утренняя гимнастика   | Ежедневно<br>10 минут  | Ежедневно<br>10 минут          | Ежедневно<br>10 минут          | Ежедневно<br>10 минут          |
| Физкультминутки   | Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)   |                                |                                |                                |
| Игры и физические упражнения на прогулке  | Ежедневно<br>6-10 минут  | Ежедневно<br>10-15 минут       | Ежедневно<br>15-20 минут       | Ежедневно<br>20-30 минут       |
| Закаливающие процедуры  | Ежедневно после дневного сна   |                                |                                |                                |
| Бодрящая гимнастика   |  |                                |                                |                                |
| <b>Физкультурные занятия</b>  |  |                                |                                |                                |
| Физкультурные занятия в спортивном зале   | 2 раза в неделю по<br>15 минут   | 2 раза в неделю по<br>20 минут | 2 раза в неделю по<br>25 минут | 2 раза в неделю по<br>30 минут |
| Физкультурные занятия на свежем воздухе   |  |                                | 1 раз в неделю по<br>25 минут  | 1 раз в неделю по<br>30 минут  |
| <b>Спортивный досуг</b>   |  |                                |                                |                                |
| Самостоятельная двигательная деятельность   | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |                                |                                |                                |
| Спортивные праздники  |  | 2 раза в год                   |                                |                                |
| Физкультурные досуги и развлечения  | 1 раз в квартал  | 1 раз в месяц                  |                                |                                |
| Дни здоровья  | 2 раза в год   |                                |                                |                                |
| Упражнения и танцевальные движения на музыкальных занятиях  | 2 раза в неделю по<br>5 минут  | 2 раза в неделю по<br>10 минут | 2 раза в неделю по<br>15 минут | 2 раза в неделю по<br>15 минут |

### ОРГАНИЗОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ЗАНЯТИЕ) ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

| Понедельник                       | Вторник                             | Среда                              | Четверг                              | Пятница                              |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 9.00-9.15<br>2 мл. гр. «Веснушки» | 09.00-09.20<br>ср. гр. «Одуванчики» | 09.00-09.15<br>2 мл. гр. «Полянка» | 09.00-09.15<br>2 мл. гр. «Почемучки» | 09.00-09.15<br>2 мл. гр. «Почемучки» |

|                                       |                                   |                                       |                                     |                                    |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| 09.25-09.40<br>2 мл. гр. «Полянка»    | 09.30-09.50<br>ср. гр. «Кораблик» | 09.25-09.40<br>2 мл. гр. «Веснушки»   | 09.30-09.50<br>ср. гр. «Кораблик»   | 09.25-09.50<br>ст. гр. «Подсолнух» |
| 09.50-10.15<br>ст. гр. «Ручеёк»       | 10.00-10.25<br>ст. гр. «Теремок»  | 09.50-10.15<br>ст. гр. «Подсолнух»    | 10.00-10.20<br>ср. гр. «Одуванчики» | 10.00-10.25<br>ст. гр. «Ручеёк»    |
| 10.40-11.10<br>подг. гр. «Семицветик» | 10.40-11.10<br>подг. гр. «Сказка» | 10.40-11.10<br>подг. гр. «Семицветик» | 10.40-11.10<br>подг. гр. «Радуга»   | 10.40-11.05<br>ст. гр. «Теремок»   |
|                                       | 15.50-16.20<br>подг. гр. «Радуга» |                                       | 15.50-16.20<br>подг. гр. «Сказка»   |                                    |

### 3.5 Календарное планирование воспитательной работы

| Содержание работы  | Участники    | Ориентировочные сроки проведения | Ответственные   |
|--|--------------|----------------------------------|---|
| <b>Патриотическое воспитание</b>                                       |              |                                  |   |
| «Парад Победы»   | Дети 2-7 лет | Май                              | Старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители          |
| <b>Физическое и оздоровительное направление воспитания</b>             |              |                                  |   |
| Фестиваль физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | Дети 6-7 лет | Апрель - май                     | Старший воспитатель, инструктор по физической культуре              |
| «Веселые старты»   | Дети 6-7 лет | Март                             | Старший воспитатель, инструктор по физической культуре              |
| «Папа, мама, я – дружная семья!»                                       | Дети 5-7 лет | Февраль                          | Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре |
| «День здоровья»  | Дети 3-7 лет | Ноябрь                           | Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре |

### 3.6 Планирование образовательной деятельности (Часть, формируемая участниками образовательных отношений)

**Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников:**

#### Профилактика

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия



3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
  - Сон без маек
  - Ходьба босиком
  - Обширное умывание
8. Оптимальный двигательный режим

### Коррекция

- Упражнения на коррекцию плоскостопия
- Упражнения на коррекцию сколиоза
- Упражнения на коррекцию зрения