

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МОУ детский сад №10  
Протокол от «28» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МОУ детский сад №10  
\_\_\_\_\_  
Л.В.Ермоловой  
Приказ от «28» августа 2023 г. № 88

## **Рабочая программа инструктора по физической культуре**

**Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования** (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) и **федеральной образовательной программой дошкольного образования** (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)

**Срок реализации программы: 1 год**

Разработчик программы инструктор по ФК:  
Забродина Алёна Сергеевна

**Волгоград, 2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

Общие положения.....	4
<b>I. Целевой раздел Программы.....</b>	<b>6</b>
1.1. Пояснительная записка.....	6
1.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.....	9
1.3 Принципы и подходы к разработке Программы.....	10
1.4 Планируемые результаты освоения Программы.....	11
1.5 Целевые ориентиры.....	23
1.6 Система оценки результатов освоения Программы.....	24
<b>II. Содержательный раздел Программы.....</b>	<b>25</b>
2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	25
2.1.1. Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми 2-3 лет образовательной области «Физическое развитие».....	25
2.1.2. Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми 3-4 лет образовательной области «Физическое развитие».....	27
2.1.3. Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми 4-5 лет образовательной области «Физическое развитие».....	30
2.1.4. Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми 5-6 лет образовательной области «Физическое развитие».....	34
2.1.5. Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми с ТНР 5-6 лет образовательной области «Физическое развитие».....	38
2.1.6. Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми 6-8 лет образовательной области «Физическое развитие».....	42
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	46

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	48
2.4 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников.....	50
2.5 Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	55
2.6 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.....	56
<b>III. Организационный раздел Программы .....</b>	<b>57</b>
3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы.....	57
3.2 Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов.....	58
3.3 Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы.....	59
3.4 Физкультурно-досуговые мероприятия.....	60
3.5 Физкультурно-оздоровительные мероприятия.....	61
3.6 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	64
<b>КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .....</b>	<b>66</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>72</b>

## Общие положения

Основная общеобразовательная программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей раннего и дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в МОУ детский сад №10 Дзержинского района Волгограда (далее - ДОО).

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее –ФГОСДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы по физической культуре являются следующие нормативно-правовые документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

– федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

– Письмом Минобрнауки РФ от 14.03.2000г. №65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузки на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

– Комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др., \_ СПб, ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2019 г., разработанной на основе и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и парциальные образовательные программы:

– Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №10 Дзержинского района Волгограда».

– ООП муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №10 Дзержинского района Волгограда»

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

## I. Целевой раздел Программы

### 1.1 Пояснительная записка

Содержание Программы направлено на реализацию целей и задач:

**Целью** реализации Программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель Программы достигается через решение **задач**:

- приобщать детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построить (структурирование) содержание образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создать условия для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечить развитие физических(силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации), личностных, нравственных качеств и основ патриотизма.

- накопить и обогатить двигательный опыт у детей и потребности в двигательной активности;

- обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- развивать инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- развивать интерес к участию в подвижных, спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **Задачи реализации Программы в области физическое развитие с учетом возраста воспитанников:**

### **От 1 года до 2 лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

### **От 2 лет до 3 лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### **От 3 лет до 4 лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **От 4 лет до 5 лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **От 5 лет до 6 лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.



### **От 6 лет до 7 (8) лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физическое развитие:*

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

#### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **1.2 Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

- **Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- **Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- **Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- **Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### 1.3 Принципы и подходы к разработке Программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.4 Планируемые результаты освоения Программы**

При успешном освоении Программы дошкольники имеют следующие достижения в образовательной области «Физическое развитие»:

##### **Планируемые результаты до 2 лет**

###### **Основные движения:**

- ребенок умеет бросать мяч (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катать мяч (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;
- уверенно ползает по прямой на расстояние до 2 метров; подлезает под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезает в обруч (диаметр 50 см), перелезает через бревно (диаметр 15 - 20 см); умеет лазать по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);
- ходит за педагогом стайкой в прямом направлении;
- соблюдая равновесие, ходит по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; умеет подниматься и спускаться по ступеньке, держась за опору; перешагивает через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

###### **Общеразвивающие упражнения:**

- Ребенок выполняет несложные упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;
- Малыш старается активно участвовать в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх.

##### **Планируемые результаты от 2 лет до 3 лет**

###### **Основные движения:**

- Ребенок умеет скатывать мяч по наклонной доске; прокатывать мяч педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; умеет остановить катящийся мяч; уверенно передаёт мяч друг другу стоя; выполняет бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросает предмет в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывает мяч через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; может поймать мяч, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

уверенно ползает на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; подлезает под дугу (30 - 40 см); влезает на лесенку-стремянку и спускается с нее произвольным способом;

- выполняет ходьбу стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- умеет бегать стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;
- малыш выполняет прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см;
- соблюдая равновесие, ходит по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; умеет перешагивать через линии и предметы (высотой 10 - 15 см); уверенно ходит по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; поднимается без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; выполняет кружение на месте.
- Ребенок старается двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, выполняя разнообразные упражнения предложенные педагогом.

### **Общеразвивающие упражнения:**

- При выполнении упражнений для кистей рук и развития и укрепления плечевого пояса: поднимает рук вперед, вверх, разводит в стороны, отводит назад, за спину, сгибает и разгибает, выполняет хлопки руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;
- ребенок освоил упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: выполняет повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; умеет одновременно сгибать и разгибать ноги из исходного положения сидя и лежа, поочередно поднимает руки и ноги из исходного положения лежа на спине;
- при выполнении упражнений для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: правильно сгибает и разгибает ноги, держась за опору, приседает, потягивается с подниманием на носки;
- может выполнять по показу педагога музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.
- подражает и выполняет за педагогом вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

### **Подвижные игры:**

Малыш с удовольствием играет в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Старается выразительно выполнять движения в имитационных упражнениях и сюжетных играх, передаёт простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята).

### **Планируемые результаты от 3 лет до 4 лет**

#### **Основные движения:**

-Ребенок умеет прокатывать двумя руками мяч большого диаметра вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывает мяч по наклонной доске; уверенно прокатывает мяч товарищу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывает мяч в воротца, под дугу, стоя в парах; при ходьбе вдоль скамейки, прокатывает по ней мяч двумя и одной рукой; умеет произвольно прокатывать обруч и ловить его, имеет навык бросания мешочка в горизонтальную цель(корзину) двумя и одной рукой; получается подбрасывать мяча вверх и ловля его; умеет при отбивании мяча о землю его ловить; умеет в паре бросать и ловить мяч; справляется с бросанием, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз, с расстояния 1,5 м; владеет умением метания вдаль; справляется с перебрасыванием мяча через сетку; владеет навыком ползания на четвереньках на расстояние 4 – 5 – 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; может проползти на четвереньках под 3 – 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); при ползание по доске на четвереньках опирается на ладони и ступни; лазает произвольным способом (не пропуская реек) на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку и спускается с нее; умеет подлезать под дугу, не касаясь руками пола;

-выполняет ходьбу в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

-ребенок освоил бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, может поймать убегающего; бегают в течение 50 – 60 сек; справляется с быстрым бегом на 10 – 15 м; и медленным бегом на 120 – 150 м;

-ребенок умеет прыгать на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 – 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 – 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 – 6 параллельных линий (расстояние 15 – 20 см); спрыгивает с высоты 10 – 15 см., перепрыгивает через веревку (высота 2 – 5 см);

-сохраняет равновесие: при ходьбе по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 – 20 см, длина 2 – 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### **Общеразвивающие упражнения:**

-Ребенок правильно выполняет упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимает и опускает прямые руки вперед, отводит их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывает предмет из одной руки в другую; может выполнять хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

-малыш освоил потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; может сгибать и разгибать ноги из положения сидя; поднимать и опускать ноги из положения лежа; поворачивается со спины на живот и обратно;

дошкольник поднимает и опускает ноги, согнутые в коленях; приседает с предметами, поднимается на носки; выставляет ноги вперед, в сторону, назад;

- с удовольствием выполняет музыкально-ритмические упражнения: ритмическую ходьбу и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; умеет поочередно выставлять ногу вперед, на пятку, притопывать, может красиво присесть "пружинкой", выполняет кружение в разные стороны; при выполнении имитационных движений старается передать настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

### **Строевые упражнения:**

-Умеет строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; выполняет перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

-ребенок повторяет за педагогом упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

### **Подвижные игры:**

-ребенок старается действовать сообща с другими детьми, соблюдает правила, бегают, не наталкиваясь друг на друга, не толкает товарища, начинает и заканчивает действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигается определенным способом и в заданном направлении, придает своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

### **Элементы спортивных упражнений:**

-умеет катать санки по прямой, перевоза игрушки или за другими детьми, и кататься самостоятельно с невысокой горки.

-самостоятельно катается на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, выполняет повороты направо, налево.

### **Активный отдых.**

-Активно участвует в физкультурных досугах и праздниках.

## Планируемые результаты от 4 лет до 5 лет

### Основные движения:

- Ребенок умеет прокатывать мяч между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой), огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; выполняет прокатывание обруча педагогу, может удержать обруч, катящегося от педагога; прокатывает обруч друг другу в парах; выполняет упражнение подбрасывает мяч вверх и ловит его после удара об пол; перебрасывает мяч другу в кругу; выполняет бросок мяча двумя руками из-за головы стоя; умеет прокатывать мяч по наклонной доске, попадая в предмет; может отбить мяч правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; справляется с подбрасыванием и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; умеет бросать мяч двумя руками из-за головы, сидя; уверенно бросает вдаль; попадает в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

- умеет ползать на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; справляется с проползание в обручи, под дуги; залезает на гимнастическую стенку и спускается с нее, не пропуская реек; переходит по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползает на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезает под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

- дошкольник выполняет ходьбу в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- умеет бегать в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держа за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; выполняет непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегает 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; бегают врассыпную с ловлей и увертыванием;

- выполняет прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивает на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивает через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); может выполнить 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; умеет прыгать в длину с места; спрыгивать со скамейки; старается справиться с прямым галопом; делает попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.

### Общеразвивающие упражнения:

- Уверенно выполняет упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывает предмет из одной руки в другую; сгибает и разгибает

руки, выполняет махи руками; сжимает и разжимает кисти рук, вращает кистями; выполняет упражнения пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- правильно выполняет упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередно поднимает ноги из положения, лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- старательно справляется с упражнениями: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.
- Умеет выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них.

#### **Ритмическая гимнастика:**

-Может выполнить ритмическую ходьбу под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; старается правильно выполнить постановку ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### **Строевые упражнения:**

-Уверенно выполняет построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; умеет размыкаться и смыкаться на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без ориентира; перестраивается из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

#### **Подвижные игры:**

-Старается правильно играть роль водящего, ориентируется в предлагаемом игровом пространстве, может организовать знакомые игры с небольшой группой сверстников; выполняет правила, творчески подходят к игре придумывает и комбинирует движения в игре.

#### **Спортивные упражнения:**

-Выполняет подъем с санками на гору, скатывается с горки, может тормозить при спуске, прокатить на санках друга.

-Может кататься на самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.



**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

### **Активный отдых:**

-Активно участвует в подвижных играх, играх с элементами соревнования, аттракционах, знает подвижные игры народов России, старается красиво выполнять музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

### **Планируемые результаты от 5 до 6 лет**

#### **Основные движения:**

-Уверенно прокатывает мяч по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывает обруч, бежит за ним и ловит его; прокатывает набивной мяч; передает мяч друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывает мяч друг другу и ловит его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивает мяч об пол на месте 10 раз; может вести мяч 5 - 6 м; метает в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метает вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывает мяч из одной руки в другую; подбрасывает и ловит мяч одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывает мяч через сетку, забрасывает его в баскетбольную корзину;

-ползает на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползает на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползает через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползает на животе; ползает по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползает на четвереньках по скамейке назад; проползает под скамейкой; лазает по гимнастической стенке чередуя шаг;

-выполняет ходьбу обычным шагом, с заданиями: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; умеет ходить "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

-бегает в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бегает с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоким подниманием коленей; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; справляется с непрерывным бегом 1,5 - 2 мин; медленным бегом 250 - 300 м; быстрый бегом 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночным бегом 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегает на скорость 20 м; пробегает под вращающейся скакалкой;

-подпрыгивает на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивает с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивает с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивает с места предметы высотой 30 см; спрыгивает с высоты в обозначенное место; подпрыгивает на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивает на одной ноге 10 - 15 раз; прыгает на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивает боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивает на возвышение 20 см двумя ногами; прыгает в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

-умеет перешагивать и прыгать через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивает через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыгает через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

-умеет сохранять равновесие при ходьбе по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; выполняет стойку на гимнастической скамье на одной ноге; поднимается на носки и опускается на всю стопу, стоя на скамье; пробегает по скамье; может выполнить расхождение вдвоем на лежащей, на полу доске; ходит по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); выполняет приседание после бега на носках, руки в стороны; умеет кружиться парами, держась за руки; выполняет упражнение "ласточка".

### **Общеразвивающие упражнения:**

-Правильно выполняет упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимает руки вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывает предмет из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимает руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); умеет сжимать и разжимать кисти рук;

-старается правильно выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; при выполнении наклонов вперед, касается ладонями пола, умело выполняет наклоны вправо и влево; поднимает ноги, сгибает и разгибает и скрещивает их из исходного положения, лежа на спине;

-умеет приседать, обхватывая колени руками; выполняет махи ногами; поочередно поднимает и опускает ноги из положения, лежа на спине, руки в упоре; захватывает предметы ступнями и пальцами ног и перекладывает их с места на место.

-уверенно выполняет упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Ребенок умеет самостоятельно комбинировать и придумывать новые общеразвивающие упражнения

### **Ритмическая гимнастика:**

-Выполняет ходьбу и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением

вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружится по одному и в парах, запоминает комбинации из двух-трех освоенных движений.

### **Строевые упражнения:**

-Ребенок выполняет строевые упражнения: строится по росту, поддерживает равнение в колонне, шеренге; перестраивается в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестраивается в колонну по трое, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкается в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; выполняет повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьбу "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

### **Подвижные игры:**

-Активно участвует в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и соблюдает правила, старается быстро ориентироваться в пространстве, наращивает и удерживает скорость, проявляет находчивость, целеустремленность.

-Может оказать помощь товарищу, проявляет инициативу при организации игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми; проявляет нравственно-волевые качества, самостоятельность и сплоченность, чувства ответственности за успехи команды, стремится к победе, к преодолению трудностей; придумывает новые варианты игр, может комбинировать движения.

### **Спортивные игры:**

-Баскетбола: перебрасывает мяч другому ребенку от груди; ведёт мяч правой и левой рукой; забрасывает мяч в корзину двумя руками от груди; может поддержать игру по упрощенным правилам.

-Элементы футбола: отбивает мяч правой и левой ногой в заданном направлении; ведёт мяч ногой между и вокруг предметов; отбивает мяч о стенку; передаёт мяч ногой друг другу (3 - 5 м); может поддержать игру по упрощенным правилам.

### **Спортивные упражнения:**

-Умеет кататься на санках: по прямой, со скоростью, с горки, поднимается с санками в гору, может тормозить при спуске с горки.

-Может кататься на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

### **Формирование основ здорового образа жизни:**

-Ребенок имеет представление о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Может рассказать о видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) знает о выдающихся достижениях российских спортсменов,

роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и соблюдает в ходе туристских прогулок.

#### **Активный отдых:**

-Ребенок имеет представления о туризме как о виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; знает, что необходимо в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, наблюдает за природой, пытается с помощью взрослого ориентироваться на местности, знает об осторожности в преодолении препятствий.

### **Планируемые результаты от 6 до 7 лет**

#### **Основные движения:**

-Бросает мяч вверх, о землю и ловит его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передаёт и перебрасывает мяч другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывает и перебрасывает другу набивные мячи; перебрасывает мяч другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передает мяч с отскоком от пола из одной руки в другую; метает в цель из положения стоя на коленях и сидя; метает вдаль, метает в движущуюся цель; забрасывает мяч в баскетбольную корзину; катает мяч правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, другу; ведёт мяч, продвигаясь между предметами, по кругу; ведёт мяч с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

-выполняет ходьбу гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

-бегает в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленно бегают до 2 - 3 минут; быстро бегают 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бегают наперегонки; бегают из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бегают со скакалкой, бегают по пересеченной местности;

-прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

-умеет прыгать с короткой скакалкой: прыгает на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыгает с ноги на ногу; бегают со скакалкой; прыгает через обруч, вращает его как скакалку; прыгает через длинную скакалку: пробегает под вращающейся скакалкой,

прыгает через вращающуюся скакалку с места; вбегает под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

-сохраняя равновесие подпрыгивает на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; выполняет стойку на носках; стойку на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходит по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходит по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком, на каждый шаг высоко поднимает прямую ногу и делая под ней хлопок; прыгает на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходит по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружится с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

### **Общеразвивающие упражнения:**

-Умеет поднимать и опускать руки (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибает и разгибает руки; сжимает пальцы в кулак и разжимает; выполняет махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

-выполняет повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимает и опускает ноги лежа на спине;

-умеет выполнять махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; делает выпады вперед и в сторону; приседает у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); захватывает предметы ступнями и пальцами ног, перекладывает их с места на место.

-Качественно выполняет движения, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением; упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Проявляет самостоятельность и творчество придумывает новое упражнение или комбинацию из знакомых движений.

### **Ритмическая гимнастика:**

-Выполняет танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, может воспроизвести комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

### **Строевые упражнения:**

-Ребенок умеет быстро и самостоятельно строиться в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; держит равнение в колонне, шеренге; может перестраиваться из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); рассчитывается

на первый - второй и перестраивается из одной шеренги в две; размыкается и смыкается приставным шагом; не ошибается при выполнении поворотов направо, налево, кругом; правильно выполняет повороты во время ходьбы на углах площадки.

### **Подвижные игры:**

-Ребенок может справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; проявляет смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Придумывает варианты игр, комбинирует движения, может импровизировать. Стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевает трудности.

### **Спортивные игры:**

-Элементы баскетбола: передает мяч другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывает мяч другу двумя руками от груди, стоя напротив друга и в движении; ловит летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывает мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; может вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

-Элементы футбола: передает мяч товарищу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; может вести мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадает в предметы, забивает мяч в ворота, играет по упрощенным правилам.

-Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): может вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывает шайбу клюшкой товарищу, задерживает шайбу клюшкой; ведёт шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывает шайбу в ворота, держит клюшку двумя руками (справа и слева); попадает шайбой в ворота, ударяет по ней с места и после ведения.

### **Спортивные упражнения:**

-Катание на санках: выполняет игровые задания от педагога, участвует в соревнованиях, катаниях на санях на скорость.

-Ходьба на лыжах: катается скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; скользит попеременным двушажным ходом (с палками); может выполнить повороты переступанием в движении; поднимается на горку "лесенкой", "елочкой".

-Может прокатиться на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

### **Формирование основ здорового образа жизни:**

-Имеет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; знает название видов спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), знает о достижениях отечественных спортсменов. Поддерживает беседу о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Ребенок старается

самостоятельно следить за своей осанкой, знает, как оказать элементарную первую помощь, может оценивать свое самочувствие; сопереживает другим.

### **Активный отдых:**

-В ходе туристской прогулки может рассказать о памятниках истории, боевой и трудовой славы, имеет представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); может преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществляет страховку при преодолении препятствий, соблюдает правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

## **1.5 Целевые ориентиры**

Результаты освоения Программы ребенком отражаются в виде целевых ориентиров, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

*Целевые ориентиры* представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования и выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- Ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, двигательной активности. Способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать;

- Ребёнок способен к волевым усилиям в разных видах деятельности, преодолевать сиюминутные побуждения, доводить до конца начатое дело.
- Ребёнок может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, правилам безопасного поведения и личной гигиены;
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### **1.6 Система оценки результатов освоения Программы**

В соответствии с ФГОС ДО, оценку индивидуального развития и достижений ребенка проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспектив развития каждого ребенка в ходе:

- физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

В ходе образовательной деятельности создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.



## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

#### 2.1.1 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми 2-3 лет образовательной области «Физическое развитие»

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. 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. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

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

##### *1. 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 (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.

### *2. 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 вперед-назад, 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 сгибать 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).

### *3. Подвижные игры.*

**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».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **2.1.2 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми 3-4 лет образовательной 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.

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

- развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
- формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
- формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
- введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

- развитие умения 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;
- закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучение хвату за перекладину во время лазанья;
- закрепление умения ползать.

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

- поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
- развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
- развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

*1. 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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонной 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, в рассыпную; бег с

выполнением заданий (останавливаться, убегать 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 лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 вперёд (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 ребёнка, 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.

## *2. Общеразвивающие упражнения.*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочередно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; пригибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперед, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперед; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередное поднятие и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *3. Спортивные упражнения.*

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **4. 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».

## **2.1.3 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми 4-5 лет образовательной 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.

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

- Формирование правильной осанки.

- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.
- Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.
- Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)
- Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами
- Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.
- Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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

- Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут
- Развитие активности детей в разнообразных играх.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.
- Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
- Приучение детей к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

#### *1. 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), в рассыпную. 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), в рассыпную. 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 и 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.

### *2. 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).

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

*4. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

#### **2.1.4 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми 5-6 лет образовательной 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.

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

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Совершенствование умения выполнять прыжки 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.
  - Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
  - Закрепление умений 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.
  - Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**
- Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.
  - Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
  - Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
  - Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
  - Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.
  - Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.
  - Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

##### *1. Основные движения.*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), 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 (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, 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 через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, 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.

## *2. 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.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

### *4. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

### *5. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

### **2.1.5 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми с ТНР**

#### **5-6 лет образовательной области «Физическое развитие»**

На первый план выступает несформированность динамических характеристик двигательной активности, выражающееся в трудностях переключения с одного движения на другое. При выполнении двигательных заданий наблюдается сильное напряжение мышц, трудности регуляции мышечного тонуса, скрытые гиперкинезы и др.

Для всех детей с ОНР характерна общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. Отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы. Наблюдают недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания, забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

#### ***Задачи образовательной деятельности***

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

#### *Основные виды движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях:

по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, 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 Юм. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 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 50-35 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.

**Строевые упражнения.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

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

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



**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. 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 скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

### **Спортивные игры**

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 и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

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.

### **Подвижные игры**

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость,

гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

### **2.1.6 Задачи и содержание образовательной деятельности по освоению детьми 6-8 лет образовательной 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

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

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
- Закрепление умения 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.
- Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

- Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.
- Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

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

- Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

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

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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 колено, 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, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): 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.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

#### *Спортивные игры*

**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 и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, 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** 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.

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

## 2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

<b>Формы образовательной деятельности</b>			
Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
ОД	ОД в ходе режимных моментов		
- образовательная деятельность (физическая культура); - спортивные игры; - подвижные игры; - проектная деятельность; - беседы; - чтение; - рассматривание, просмотр фильмов	- утренняя - День здоровья; - игровые упражнения; - закаливание; - бодрящая гимнастика; - прогулка.	- спортивные игры; - подвижные игры; - игровые упражнения	- физкультурные досуги; - спортивные праздники

### Методы физического развития

<i>Наглядные:</i>	<i>Словесные:</i>	<i>Практические:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);</li><li>- наглядно – слуховые приемы (музыка)</li><li>- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- объяснения, пояснения, указания;</li><li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>- вопросы к детям и поиск ответов;</li><li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li><li>- словесная инструкция</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li><li>- выполнение упражнений в игровой форме;</li><li>- выполнение упражнений в соревновательной форме</li></ul>

### Средства реализации Программы

<b>Гигиенические факторы</b>	<b>Естественные силы природы</b>	<b>Физические упражнения</b>
(режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, биологической площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.	(солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния качества выполняемых физических упражнений на организм ребенка.	Обеспечивают удовлетворение естественной потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

### 2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы инструктор по физической культуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Для поддержки детской инициативы инструктор по фк должен учитывать следующие условия:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;



2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в музыкальной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат физкультурной деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию.

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организации **вариативной развивающей предметно-пространственной среде:**

Необходимо:

- периодически менять и обновлять предметное содержание музыкальных центров;
- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- обогащать развивающую среду предметами и физкультурными пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;
- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

## 2.4 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

<b>Цель взаимодействия</b>
Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития детей раннего и дошкольного возраста.
<b>Задачи взаимодействия</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в физическом развитии ребенка.</li><li>2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физкультурного воспитания и обучения детей.</li><li>3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по фк ДОО.</li><li>4. Организовать поддержку образовательных инициатив родителей, способствующих формированию у детей основ физической культуры.</li><li>5. Объединить усилия инструктора по фк, воспитателей и семьи по музыкальному развитию дошкольников посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.</li></ol>
<b>Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;</li><li>2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;</li><li>3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;</li></ol>

- 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;
- 5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

#### Направления взаимодействия

№.№	Направление	Содержание	Методы, приемы и способы
1.	<b>Диагностико-аналитическое</b>	Включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении музыкального развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа.	Опросы, анкеты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); Дни открытых дверей, открытые просмотры музыкальных занятий, приглашение на развлечения, праздники и другие мероприятия.
2.	<b>Просветительское</b>	Предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей музыкального развития детей; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией в области музыкального образования дошкольников; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы, технологий и методик музыкального развития; содержания и методах образовательной работы с детьми.	Родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО и музыкальным руководителем для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайт ДОО, страничка музыкального руководителя на сайте ДОО и социальные группы в сети Интернет;
3.	<b>Консультационное</b>	Объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем в музыкальном воспитании и обучении детей, в том числе в условиях семьи;	медиаотчеты и интервью; фотовыставки проведенных мероприятий; совместные праздники и вечера, семейные музыкальные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с

	особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и др.	семейными традициями и др.
--	--	----------------------------

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

*Задачи взаимодействия с семьёй:*

- сформировать у детей потребность вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

#### **Основные направления и формы взаимодействия с семьёй**

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны непрерывно повышать свое образование.

Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

- целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;
- участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

### РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ:

<b>ПЕРИОД</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ</b>
<b>1 КВАРТАЛ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Провести беседу с родителями как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой.</li><li>➤ Провести консультацию «Зарядка – это весело».</li><li>➤ Провести консультацию с родителями «Как раскрыть творческие способности ребёнка».</li><li>➤ Пригласить родителей на спортивный праздник «Сказочные Весёлые старты»</li></ul>
<b>2 КВАРТАЛ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Консультация «Готовимся к празднику». Как интереснее провести зимние каникулы.</li><li>➤ Провести консультацию «Закаливание детского организма».</li><li>➤ Провести беседу с родителями о профилактике сколиоза.</li><li>➤ Пригласить родителей на праздник «Будущие солдаты»</li></ul>
<b>3 КВАРТАЛ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Провести консультацию «Игры, которые лечат».</li><li>➤ Участие родителей в мероприятии ко «Дню здоровья».</li><li>➤ Пригласить родителей на музыкально-спортивный праздник «Здравствуй лето!»</li></ul>

## 2.5 Часть, формируемая участниками образовательных отношений

- ✓ **«ВОСПИТАНИЕ МАЛЕНЬКОГО ВОЛЖАНИНА»** Программа для педагогов и родителей по воспитанию детей от 3 до 7 лет под редакцией Е.С. Евдокимовой .- 2 изд., исправ., доп. – М.: Планета 2014 . – 186 с.
- ✓ **«Безопасность».** Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.- 144 с.
- ✓ **«ВОСПИТАНИЕ МАЛЕНЬКОГО ВОЛЖАНИНА»** Программа для педагогов и родителей по воспитанию детей от 3 до 7 лет под редакцией Е.С. Евдокимовой .- 2 изд., исправ., доп. – М.: Планета 2014 . – 186 с.

Программа «ВОСПИТАНИЕ МАЛЕНЬКОГО ВОЛЖАНИНА» является инновационным общеобразовательным документом для семьи, дошкольных учреждений , учреждений дополнительного образования , а также культуры искусства, разработанных в ходе долгосрочного регионального проекта и подготовленным в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования ( Приказ №1155 от 17 октября 2013 года)

Целью программы является объединение усилий семьи, детского сада, организаций дополнительного образования, учреждений культуры и искусства в становлении, развитии, воспитании в ребенке Благородного Гражданина.

Региональная программа «Воспитание маленького волжанина», являясь основной для разработки части образовательной программы дошкольного образования, «формируемой участниками образовательных отношений» (п.2. 9 ФГОС) направлена на решение важной государственной задачи – воспитание высококонкретного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России.

Основные направления образования: «Природа родного края», «История и культура родного края», «Искусство родного края»  
Приоритет программы – Воспитание Благородного Гражданина, активно познающего природу и историю родного края – Нижнего Поволжья, его традиционную и современную культуру, искусство; развитие созидательной направленности растущей личности, неприемлемой разрушительное отношение к природному и культурному наследию.

- ✓ **«Безопасность».** Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.

Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.- 144 с.

Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» разработана на основе проекта государственных стандартов дошкольного образования.

Учебное пособие включает программу для дошкольных образовательных учреждений «Основы безопасности детей дошкольного возраста» и систему развивающих заданий для детей старшего дошкольного возраста. задания предполагают разные формы взаимодействия детей и взрослых (игры, тренинги, занятия, беседы) и направлены на формирования основ экологической культуры, ценностей здорового образа жизни, осторожного обращения с опасными предметами, безопасного поведения на улице.

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

В соответствии с «Законом об образовании в Российской Федерации» дети с ограниченными возможностями психического и физического здоровья имеют право на образование в образовательных учреждениях.

Содержание коррекционной работы и/или инклюзивного образования включается в Программу, если планируется ее освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Коррекционная работа и/или инклюзивное образование должны быть направлены на:

- 1) обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы;
- 2) освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Проблема воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательном пространстве требует деликатного и гибкого подхода, так как известно, что не все дети, имеющие нарушения в развитии, могут успешно интегрироваться в среду здоровых сверстников. Индивидуальный образовательный маршрут предполагает постепенное включение таких детей в коллектив сверстников с помощью взрослого, что требует от педагога новых психологических установок на формирование у детей с нарушениями развития, умения взаимодействовать в едином детском коллективе.

Дети с ОВЗ могут реализовать свой потенциал лишь при условии вовремя начатого и адекватно организованного процесса воспитания и обучения, удовлетворения как общих с нормально развивающимися детьми, так и их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их психического развития.

Наличие в группе массового дошкольного учреждения ребенка с ОВЗ требует внимания к нему не только воспитателей и специалистов, но и инструктора по фк.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих физическое развитие ребенка:

1. Признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника.

2. Учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития).

3. Решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные) занятий. При этом физкультурное занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется инструктором по фк.

4. Создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее.

5. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми и учитывающего социальную ситуацию его развития.

6. Индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга).

7. Оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ, на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий.

8. Обеспечение преемственности содержания и форм организации в ДОО и в начальной школе .

9. Совершенствование образовательной работы по физическому развитию детей на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества.

10. Психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах физкультурного обучения и воспитания детей.

11. Вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации Программы и построение отношений сотрудничества в



соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся.

12. Взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности.

13. Формирование и развитие профессиональной компетентности инструктора по фк.

### 3.2 Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов
Акустическая система
Музыкальный центр
Ноутбук
Обручи
Кольца пластмассовые
Скакалки
Ленты цветные
Мячи: d=12, 16, 20
Мячи пластмассовые
Мяч волейбольный
Мяч баскетбольный
Арки
Флажки
Кегли
Гантели
Пластмассовые кубики
Ориентиры

Гимнастические палки  
Стойки  
Гимнастические скамейки  
Комплект мягких модулей  
Шведская гимнастическая стенка  
Тренажёрный комплекс  
Коврики  
Скоростная лестница

### 3.3 Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

- а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;
- б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

### *Материалы и оборудование.*

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.
4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

### *Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду*

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, инструктор должен обеспечить правильный показ движения.
2. При организации двигательной деятельности следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра взрослого, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Инструктор по физической культуре осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время выполнения упражнений.
7. При организации деятельности инструктор должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
8. Инструктор по физической культуре в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения в физкультурном зале и систематически контролирует их выполнение.

### **3.4 Физкультурно-досуговые мероприятия**

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

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и

др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

## ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

### Праздники и развлечения

	<b>Младшие группы</b>	<b>Средние группы</b>	<b>Старшие группы</b>	<b>Подготовительные группы</b>
<b>Сентябрь</b>	«Осенние забавы» - развлечение	«Осенние старты» - развлечение	«Сказочные весёлые старты» - развлечение	«Здоровый образ жизни» - развлечение
<b>Октябрь</b>	«Мы растём здоровыми» - развлечение	«Осенняя пора» - развлечение	«Клад осени» - развлечение	«Дружные ребята» - развлечение
<b>Ноябрь</b>	«Кошка с котятами» - развлечение	«Праздник Дружбы» - развлечение	«Здоровое питание» - развлечение	«Мама, папа я спортивная семья!» - развлечение
<b>Декабрь</b>	«Зимушка-зима» - праздник	«Как нам весело зимой» - праздник	«Новогоднее приключение!» - праздник	«Вот и зимушка – зима!» - праздник
<b>Январь</b>	«Зимние забавы» - развлечение	«Праздник забытых игр» - развлечение	«Очень рады зиме дети» - развлечение	«Зимушка хрустальная» - развлечение
<b>Февраль</b>	«Маленькие защитники» - праздник	«Будущие солдаты» - развлечение	«День Защитника Отечества» - развлечение	«Наши маленькие защитники» - развлечение
<b>Март</b>	«Солнышко	«Всё	«Мамины	«8 марта» -

	встречай» - развлечение	начинается с мамы» - праздник	помощники!» - развлечение	праздник
<b>Апрель</b>	«День здоровья» - развлечение	«День здоровья» - развлечение	«День здоровья» - развлечение	«День здоровья» - развлечение
<b>Май</b>	«Моя любимая игрушка» - развлечение	«Спортивная Страна» - развлечение	«Великий День Победы!» - праздник	«Времена года. - скоро Лето» - развлечение

### 3.5 Физкультурно-оздоровительные мероприятия

#### *Утренняя гимнастика*

- традиционная;
- игрового характера;
- с использованием полосы препятствия;
- с использованием простейших тренажеров;
- ритмическая;
- сюжетная.

Проводится ежедневно: в группе, в зале, на свежем воздухе (по сезону), во всех возрастных группах.

#### *Двигательная разминка*

- игровые упражнения;
- танцевальные движения;
- подвижные игры,

Проводится ежедневно во время перерыва между занятиями, длительность 7-10 мин., во всех возрастных группах.

#### *Физкультминутка*

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);

- подвижная игра;
- дидактическая игра с различными движениями;
- танцевальные движения;
- игровые упражнения.

Проводится ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность 2-3 мин., во всех возрастных группах.

*Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке*

- подвижные игры разной степени интенсивности;
- игры-эстафеты.

*Игры с правилами*

- упражнения в основных видах движений;
- спортивные упражнения;
- спортивные игры.

Проводятся ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, длительность 10-30 мин., фронтально, подгруппами, во всех возрастных группах.

*Индивидуальная работа по развитию движений*

- физические упражнения в основных видах движений;
- спортивные упражнения.

Проводятся ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные занятия, длительность 12-15 мин., малыми подгруппами, индивидуально, во всех возрастных группах.

*Бодрящая гимнастика после дневного сна*

- музыкально-ритмические движения;
- ОРУ;
- игровая деятельность;
- пробежки по массажным дорожкам;
- коррегирующие упражнения.

Проводятся ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами, длительность 8-20 мин., во всех возрастных группах.

### *Динамический час*

- подвижные игры разной степени интенсивности;
- игры-эстафеты, в том числе с детьми из других групп;
- сюжетные двигательные задания;
- командные спортивные игры.

Проводятся 1 раз в неделю в физкультурном зале, длительность 20-30 мин., проводится инструктором и воспитателями во всех возрастных группах.

### *Переходы из одного помещения в другое*

- спокойный шаг;
- быстрая ходьба;
- осложненная ходьба по лестнице.

Ежедневно по мере необходимости, под руководством воспитателя.

### *Учебные занятия*

#### Физическая культура:

- традиционное;
- тренировочное;
- игровое;
- сюжетно-игровое;
- с использованием тренажеров;
- тематическое;
- комплексное;
- контрольно-проверочное;
- прогулка-поход.

Проводятся 3 раза в неделю, фронтально, подгруппами, длительность 10-30 мин.

### *Самостоятельная двигательная деятельность*

- движения с различными игрушками, пособиями;
- сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи;
- спектакли и театрализованные представления;

- подвижные игры, разной степени интенсивности.

Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.

#### *Физкультурно-массовые мероприятия*

Физкультурный досуг:

- физкультурные упражнения и подвижные игры;
- спортивные игры;
- упражнения в основных видах движений и спортивные упражнения;
- игры-эстафеты;
- музыкально-ритмические импровизации.

Проводятся 1 раз в месяц в помещении физкультурного зала или на улице, длительность 20-40 мин., возраст 3-7 лет.

#### *Физкультурно-спортивные праздник, День здоровья.*

- в физкультурном зале;
- на открытом воздухе.

Проводятся 2-3 в год, 30-90 мин, возраст 4-8 лет.

### **3.6 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

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

Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое имеется в дошкольной организации, соблюдая требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала:

- содержательно-насыщенная, развивающая;



- трансформируемая;
- полифункциональная;
  - вариативная;
  - доступная;
  - безопасная;
- здоровьесберегающая;
  - эстетически привлекательная.

### **Основные принципы организации среды**

Оборудование спортивного зала безопасно, здоровьесберегающее, эстетически привлекательнее и развивающее. Мебель соответствует росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивают максимальный развивающий эффект.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования.

Оснащение уголков меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Тема сезона	События образовательной организации.		Совместная деятельность в образовательных ситуациях		
	Социальное партнерство				
	Праздники	События	Мероприятия	Экскурсии	
<b>ОСЕНЬ</b> <b>МИР ЧЕЛОВЕКА</b> ( Мой детский сад. Место, в котором я живу. Мой родной край самый красивый. Достопримечательности родного края (города, района, села): природа края, история края.)	1 сентября: День знаний				
		День Бородинского сражения	3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом		
			«Посвящение в дошколята»	Педагогов и родителей в институты культуры и искусства. Цель: постижение культурного наследия края.	
		27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников			
		1 октября: Международный день пожилых людей;	Международный день музыки Вечер музыки и поэзии «Осень золотая» в стенах учреждения культуры. Цель : объединение детей и взрослых в контексте искусства.		
	5 октября: День учителя				
			Третье воскресенье октября: День отца в России		

	Осенние семейные праздники.					
	<b>Развлечения</b>	<b>Досуги</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Выставка</b>		
	4 ноября: День народного единства					
				Выставка в детском саду, организованная учреждением культуры и искусства. Цель : развитие взаимодействия детского сада и учреждений дополнительного образования (учреждений культуры и искусства). <i>Ответственные:</i> специалисты учреждений культуры и искусства и воспитатели		
			30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации			
		Последнее воскресенье ноября: День матери в России				
<b>ЗИМА МИР МАЛОЙ РОДИНЫ</b> (Моя семья. Мои самые близкие, родные и любимые люди. Мать и дитя. Образ отца. Братья и сестры. Бабушки и дедушки. Моя родословная. Профессии в		3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов ( <i>рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно</i> );				
			12 декабря: День			

семье. Праздники семьи. Домашние правила и заботы. Родительский дом)			Конституции Российской Федерации	
				Театральная мастерская «Фольклорный театр дома» Цели : показать воспитательные возможности домашнего театра семьям дошкольников; предложить практически на мастерской отработать методы и способы взаимодействия с ребенком.
	Семейный праздник Новый год			
	<b>Развлечения</b>	<b>Мероприятия</b>		<b>Коллективный проект, в рамках которого создаются творческий продукт</b>
	Рождественские посиделки			
				Создание образовательных маршрутов выходного дня для педагогов и родителей. Цель : возможность детскому саду участвовать в различных мероприятиях, организуемых учреждениями дополнительного образования (учреждениями культуры и искусства).
		27 января: День снятия блокады Ленинграда (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);		
	<b>Развлечения</b>	<b>События</b>	<b>Мероприятия</b>	
		2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской		

		битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)		
			8 февраля: День российской науки	
		Гостиная «Мужское воспитание»		
	23 февраля: День защитника Отечества (инструктор ФК)			
	<b>Праздники</b>	<b>Развлечения</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Выставка</b>
<b>ВЕСНА МИР ТРУДА и КРАСОТА ЛЮДЕЙ</b> (Чем пахнут ремесла. Война и мир. Родина)		Всемирный день театра		«Мамины помощники» Цель: объединение усилий детского сада и педагогов дополнительного образования в рамках интеграции образовательных возможностей и приобщения детей и родителей к изобразительному творчеству. Отвественные педагоги ДОО и педагоги дополнительного образования
	Семейный праздник 8 марта: Международны й женский день			
			18 марта: День воссоединения Крыма с Россией	

		(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);	
<b>Развлечения</b>	<b>События</b>	<b>Досуги</b>	<b>Акции</b>
		День здоровья - День смеха	
	12 апреля: День космонавтики;		
			«Украсим детский сад и его площадки» Цель: объединения усилий родительской общественности, общественных организаций в рамках уборки и благоустройства территории детского сада Ответственные: воспитатели, родители, общественные организации
День Земли 22 апреля			
<b>Праздники</b>	<b>Событие</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Коллективный проект, в рамках которого создаются творческий продукт</b>
		1 мая: Праздник Весны и Труда	
	9 мая: День Победы		
			День Победы. Цель : ознакомление детей с событиями социальной направленности; приобщение к традициям государства; формирование нравственных качеств Благородного Гражданина. <i>Ответственные:</i>

				семьи дошкольников, воспитатели, педагоги дополнительного образования, психолог
	Выпускные вечера			
	<b>Праздники</b>	<b>События</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Акция</b>
<b>ЛЕТО МИР ЗДОРОВЬЯ И КУЛЬТУРЫ</b> (Активный отдых, Спортивные достижения России, Туристские прогулки и экскурсии)	1 июня: День защиты детей			
		12 июня: День России		
			День открытых дверей. Цель : показ возможностей детского сада в организации питания дошкольников. <i>Ответственные:</i> руководитель ДОО, представители социального питания, специалисты медицины	«Организация предметно-пространственной среды в летний оздоровительный период» Цель:разработать силами родителей, детей, общественности интересные и увлекательные пособия для развития детей в летний период. Ответственные:детский сад и семья
		22 июня: День памяти и скорби		
	<b>Развлечения</b>	<b>Досуги</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Театрализация и драматизация</b>
	Развлечение «Реки моего детства»			
			8 июля: День семьи, любви и верности.	
			Волотерское движение «Театр для малышей» Цель: показать силаит школьных коллективов дошкольникам театральную постановку о нравственных позициях жизни(добро, справедливость, порядочность) Отвественные: школьные коллективы	

	30 июля: День военно-морского флота	Вечер хороводных игр «Солнечный хоровод у березки»		
	<b>Развлечения</b>	<b>События</b>	<b>Досуги</b>	<b>Выставка</b>
				Фототуризм. Цель: показать возможности туризма и воспитательного эффекта активного организованного отдыха в детском саду и семье. Ответственные: родители, педагоги
	12 августа: День физкультурника			
			Спортивный праздник	
		22 августа: День Государственного флага РФ		

### Список литературы

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / А.И. Буренина. – СПб. : ЛОИРО, 2000. – 220с.
2. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада [Текст] / М.Ю. Картушина. – М.: Творческий центр «Сфера», 2004. – 384 с.
3. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст]: программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М. : Линка-пресс, 2000. – 293 с.
4. Левицкий, В., Шиврина, И., Колосова, С. Детский фитнес [Текст] методическое пособие / В. Левицкий, И. Шиврина, С. Колосова. – Москва : Академия Фитнеса, 2006. – 160 с.
5. Спутник руководителя физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания в дошкольных учреждениях / под ред. С.О. Филипповой. – СПб: Детство-Пресс, 2005. – 416 с.



6. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст] : учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: Детство-Пресс, 2007. – 352 с.
7. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» (Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. 2016г.).
8. Примерная основная программа дошкольного образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2)