

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Подсолнух»**

ПРИНЯТА

педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад «Подсолнух»

протокол от 28.08.2025г № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад «Подсолнух»

от 29.09.2025 г. № 95-о.д.

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для детей от 2-х до 7-ми лет
образовательная область «Физическое развитие»

Тамбов 2025г

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ		4
II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		6
2.1.	Пояснительная записка	6
2.2.	Планируемые результаты реализации Программы	8
2.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	12
III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		14
3.1.	Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»	14
3.1.1.	Календарно-тематическое планирование	41
3.2.	Вариативные формы, методы и средства реализации Программы	83
3.3.	Применяемые образовательные технологии	87
3.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	91
3.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	96
3.6.	Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся	98
3.7.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	102
3.8.	Рабочая программа воспитания	108
3.8.1.	Пояснительная записка	108
3.8.2.	Целевой раздел Программы воспитания	110
3.8.2.1.	Цели и задачи воспитания в процессе оздоровления и физического развития	110
3.8.2.2.	Направления воспитания	110
3.8.2.3.	Целевые ориентиры воспитания	114
3.8.3.	Содержательный раздел Программы воспитания	116
3.8.3.1.	Уклад образовательной организации	116
3.8.3.2.	Воспитывающая среда образовательной организации	118
3.8.3.3.	Общности образовательной организации	119
3.8.3.4.	Задачи воспитания в образовательных областях	121
3.8.3.5.	Формы совместной деятельности в образовательной организации	123
3.8.3.6.	Организация предметно-пространственной среды	127
3.8.3.7.	Социальное партнерство	130
3.8.4.	Организационный раздел Программы воспитания	132
3.8.4.1.	Кадровое обеспечение	132

3.8.4.2.	Нормативно-методическое обеспечение	133
3.8.4.3.	Требования к условиям работы с особыми категориями детей	135
IV. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		135
4.1.	Психолого-педагогические условия реализации Программы	135
4.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	137
4.3.	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	139
4.4.	Кадровые условия реализации Программы	147
4.5.	Организация образовательного процесса	151
4.6.	Календарный план воспитательной работы	153
V. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ		165
ПРИЛОЖЕНИЕ. Определение уровня физической подготовленности дошкольников		167

I. Общие положения

Рабочая программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в МБДОУ «Детский сад «Подсолнух» (далее - ДОО).

Программа разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022), (далее – ФГОС ДО).

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Организационный раздел Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.

Представлены особенности организации образовательного процесса и календарный план воспитательной работы.

Дополнительным разделом Программы является текст ее краткой презентации.

В Приложении указан диагностический инструментарий для определения уровня физической подготовленности дошкольников.

Программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Материал распределяется по возрастным группам (дети от 2-х месяцев до 7-ми лет) и видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагогическая и коррекционная работа, представленная в Программе, обеспечивает всестороннее физическое развитие дошкольников.

II. Целевой раздел Программы

2.1. Пояснительная записка

Содержание Программы направлено на реализацию целей и задач:

Цель Программы:

Оздоровление и физическое развитие детей младенческого, раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

Основные задачи:

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.
4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с дошкольниками

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

Интеграция задач ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область	Задачи
Речевое развитие	Во время подвижных игр дети овладевают речью, как средством общения и культуры, происходит развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха
Социально-коммуникативное развитие	Во время занятий в физкультурном зале и на улице дети учатся взаимодействовать со

	взрослыми и сверстниками, усваивают нормы и ценности, принятые в обществе, обучаются самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции, учатся отзывчивости и сопереживанию, формируют уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье, к обществу, формируют основы безопасного поведения, формируют готовность к совместной деятельности со сверстниками.
Познавательное развитие	Во время совместной деятельности при занятиях спортом и подвижных играх у детей формируются интересы любознательности и познавательной мотивации, формируются познавательные действия, воображение и творческая активность. Формируются первоначальные представления о себе, других людях, объектах окружающего мира.
Художественно-эстетическое развитие	Занимаясь физическими упражнениями под музыку, у детей формируется эстетическое отношение к окружающему миру, восприятие музыки, фольклора. Реализуется самостоятельная творческая деятельность.

Принципы дошкольного образования

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

2.2. Планируемые результаты реализации Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы в образовательной области «Физическое развитие» представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов.

По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты по ФОП

Планируемые результаты в младенческом возрасте (к одному году)

- ребёнок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;
- ребёнок понимает речь взрослого, откликается на свое имя, положительно реагирует на знакомых людей, имена близких родственников;
- ребёнок выполняет простые просьбы взрослого, понимает и адекватно реагирует на слова, регулирующие поведение (можно, нельзя и другие);
- ребёнок эмоционально реагирует на игры-забавы;
- ребёнок активно действует с игрушками, подражая действиям

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам)

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- ребёнок с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;

взрослых.

- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте

К четырем годам

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности.

К пяти годам

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.

К шести годам

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении
- упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности,

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности,

способен к произвольным действиям;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками;

- ребёнок проявляет интерес к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

Планируемые результаты с учетом специфики региональных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие»

Планируемые результаты освоения регионального содержания

1. Сформированы знания о спортивных традициях, праздниках и достижениях родного края.
 2. Дети знакомы с подвижными народными играми народов, проживающих в регионе.
 3. Сформированы знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
 4. Развита физическая культура детей с учетом специфики национальных и социокультурных условий.
 5. Дети с удовольствием принимают участие в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях регионального характера.
 6. Развито чувство сопричастности к спортивным достижениям уроженцев своего края.
 7. Сформировано эмоционально-ценностное отношение к семье, к родному городу (поселку), к культуре и традициям малой Родины.
-

2.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется инструктором по физкультуре в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

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

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

Диагностика физического развития проводится два раза в год (в сентябре и мае) на основе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребёнка. Педагог может составить её самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит инструктору по физкультуре выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную

деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Диагностика здоровья и физического развития дошкольников

Направление диагностики	Название диагностических методик	Сроки	Ответственные
Физическое развитие	Диагностический инструментарий И.И. Малозёмовой. Источник: Малозёмова, И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов/И.И.Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. - Электрон. дан. - Екатеринбург: [б.и.], 2018.	Сентябрь, май	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, медицинская сестра
Анализ динамики соматического здоровья (относительно начального диагноза)	Анализ заболеваемости. Справки о медицинском осмотре врачами-специалистами Анализ результатов работы по технологии БОС-здоровье	Сентябрь, май	Врач-педиатр, медицинская сестра

III. Содержательный раздел Программы

3.1. Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»

Программа определяет задачи и содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие», предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до семилет.

От 2 месяцев до 1 года

Основные задачи

обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребёнка, гигиенический уход, питание;

Содержание образовательной деятельности

Педагог приучает ребёнка к определенному жизненному ритму и порядку в ходе режимных процессов, организует двигательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания.

организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребёнком; поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребёнка с педагогом в играх-забавах.

1) **С 2 месяцев** педагог оказывает помощь в удержании головы в вертикальном положении, повороте её в сторону звука, игрушки; побуждает переворачиваться со спины на бок (к 4 месяцам), на живот (к 5 месяцам), с живота на спину (к 6 месяцам); отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки; побуждает захватывать и удерживать игрушку; поощряет попытки лежать на животе с опорой на предплечья, кисти рук; дотягиваться до игрушки, подползать к ней; проводит комплекс гимнастики.

2) **С 6 месяцев** педагог помогает осваивать движения, подготавливающие к ползанию, поощряет стремление ребёнка ползать, самостоятельно садиться из положения лежа и ложиться из положения сидя, уверенно переворачиваться со спины на живот и обратно, сидеть; помогает вставать и стоять с поддержкой, переступать, держась за опору (к 8 месяцам); побуждает к манипулированию предметами (берет, осматривает, перекладывает из руки в руку, размахивает, бросает и другое); проводит с ребёнком комплекс гимнастики, включая упражнения с использованием предметов (колечки, погремушки).

3) **С 9 месяцев** педагог создает условия для развития ранее освоенных движений, упражняет в ползании в разных направлениях, вставании, перешагивании, побуждает приседать и вставать, делать первые шаги вдоль опоры при поддержке за руки, за одну руку, самостоятельно; ходить за каталкой, при поддержке подниматься на ступеньки; брать, держать и бросать мяч; поощряет стремление ребёнка к разнообразным движениям (приседать на корточки, поднимать предметы, переносить их, открывать и закрывать крышку коробки, ставить один предмет на другой и так далее); вызывает эмоциональный отклик и двигательные реакции на игровые действия и игры-забавы («Поехали-поехали», «Сорока-сорока», «Ладушки», «Коза рогатая», «Пташечка-перепелочка» и другое) и ритмичную музыку; проводит комплекс гимнастики и закаливания; начинает формировать первые культурно-гигиенические навыки, приучает к опрятности.

От 1 года до 2 лет

Основные задачи

создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с

Содержание образовательной деятельности

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет

ребёнком;
 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 ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; упражнения в равновесии: ходьба 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; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) **Подвижные игры и игровые упражнения:** педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 лет до 3 лет

Основные задачи

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, 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.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
ползание и лазание: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
ходьба: ходьба 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); враспынную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
бег: бег 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;

прыжки: 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 ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и

другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) **Подвижные игры:** педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет

Основные задачи

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

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

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.

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «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;

бег: бег группами и по одному за направляющим, враспынную, 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, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

прыжки: прыжки 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); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба 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:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми 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).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры.

Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет

Основные задачи

Содержание образовательной деятельности

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 ребёнка, 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.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; взлезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, 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);

бег: бег 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, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

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); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: 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 переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба 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; выставление 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:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по

одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

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

4) 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.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет

Основные задачи

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;

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения,

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 ребёнка, 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.

ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, 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; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из

кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами

ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба 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, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение

правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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

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

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

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

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

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

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику,

посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет

Основные задачи

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 её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и

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.

укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; взлезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); взлезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, 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; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных

положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег 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;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения

пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его

из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

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

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов

гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления 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. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей

дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 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); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

3.1.1.

2.2 Комплексно-тематическое планирование

Ранний возраст 2-3 года

Месяц количество занятий	Тема	Содержание занятия			Цель занятия	Компонент ДОУ	Пособия
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть			
Адаптационный период							
Сентябрь (4)	«Котята»	Ходьба стайкой в одном направлении Ходьба по дорожке(2 раза) ☀Подвижная игра «Бегите ко мне» (2-3)	Комплекс ОРУ №1(см. картотеку) «Котята ползут по дорожке» - ползание на четвереньках (2-3 раза) «Котята играют с мячами» - Бросание мяча вдаль (3-4 раза) п/и «Кошка и цыплята» ☀Включить подлезание под верёвку	м/п/и «Котята ищут домики для своих мячей»	Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Поддерживать интерес к взаимодействию со сверстниками	Побуждать к подражанию животным. Развивать воображение.	Мячи (20 см) Кукла, дорожка, корзины, обручи.
Сентябрь (4)	В гости к игрушкам	Ходьба за воспитателем. Ходьба со сменой направления. Имитация ходьбы мишки, кошки, собачки и т.д. ☀ «Догони игрушку»	Комплекс ОРУ №2 (см.картотеку) «Попрыгаем как зайчики» - прыжки на месте.(4-5 поскоков) «Брось мяч к игрушке» - бросание мяча способом из-за головы. (2-3 раза) П./и «куры и кошка» Развивать умение подлезать под верёвку(30 см.) ☀ Развивать умение влезать на куб и слезать с него. (10-15 см.)	Спокойная ходьба по залу и прощание с игрушками.	Развивать умение ходить и бегать в разном направлении, бросать мяч к зрительным ориентирам. Воспитывать самостоятельность.		Мячи (20 см) по количеству детей, игрушки- кошка, собака, мишка. Погремушки (по 2 на каждого ребёнка)

Октябрь	«Воробушки»	Ходьба в сочетании с бегом стайкой. ☀ Ходьба и бег меняя направление	Комплекс ОРУ №3(см. картотеку) «Прокати мяч по дорожке» - Прокатывание мяча по дорожке разного цвета и бег за ним. (2-3 раза) ☀ Выбор дорожки по желанию детей «Воробушек скачет по дорожке» - Прыжки с продвижением вперёд по дорожке разного цвета. П/и «Волшебная палочка»Развивать ловкость, быстроту реакции. Закреплять знание цвета. ☀ «Птички в гнёздышках» Развивать умение спрыгивать с высоты.	Спокойная ходьба с лёгкими движениями руками («Птицы машут крыльями»)	Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях. Развивать умение прыгать с продвижением вперёд. Воспитывать самостоятельность, инициативу.	Развивать желание заботиться о птицах.	Дорожки разного цвета, мячи среднего размера по количеству детей, гимнастическая палка с прикрепленной к ней ленточкой.
Октябрь	«Мишки»	Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за педагогом, который меняет направление. По команде переходят на бег.	Комплекс ОРУ № 4 (см.картотеку) Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним (2-3 раза) ☀ «Мишка ходит по дорожке» - Ходьба, по дорожке имитируя походку медведя. П/и «Медведь и добрые зайчата» Обогащать двигательный опыт детей (прыжки, бег) Воспитывать доброжелательность. ☀ П/и «Кот Васька» Повысить двигательную активность.	«Кот уснул» Ходьба на носочках	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях. Развивать умение прокатывать мяч в ворота, ползании и подлезание в ворота. Развивать умение согласовывать свои действия со словами текста. Воспитывать внимание. Продолжать ознакомление с животными родного края.		Дуги, дорожки.

Ноябрь	«Ленточка-птичка»	Ходьба в колонне друг за другом, ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см. Бег с остановкой на сигнал (10-15 мин) Повторить 2-3 раза	Комплекс ОРУ №5 (см картотеку) «Жучки выползли на прогулку» Ползание и перелезание через бревно. Бег, изображая жучков. По команде «Дождь!» Жучки ползут домой. ☀ «Ленточка лети!» - Бросание ленточки вдаль правой и левой рукой. П/и «Лиса и цыплята» Совершенствовать ходьбу и бег в определённом направлении. ☀ «Волшебная палочка»	Спокойная ходьба по залу друг за другом «Возвращаемся домой»	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Формировать умение прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие. Закреплять умение прыгать с продвижением вперёд. Развивать координационные способности. Развивать умение соразмерять шаг с высотой препятствия при ходьбе. Закреплять знание формы.		Ленточки по числу детей, мячи среднего размера (1 на 2 ребёнка), кубики, модули высотой 10-15 см (3-4 шт.), модуль-бревно, флажки по количеству детей.
Ноябрь	«Разные дорожки»	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам. Повтор 2-3 раза.	Комплекс ОРУ №2 (см.картотеку) «Ползание по извилистой дорожке» Повтор 3 раза «Прыжки с продвижением вперёд по извилистой дорожке» Повтор 3 раза П/и «Догони мяч» Совершенствовать бег в разном направлении. ☀ «Карусели» Развивать функцию равновесия	М/п/и «Найди Мяч»	Упражнять в умении прыгать с продвижением вперёд, ползать по извилистой дорожке. Развивать координацию, равновесие. Дать представление-«прямая», «извилистая». Развивать умение сравнивать по условию.		Прямая и извилистая дорожки, мячи по количеству детей, погремушки.
Декабрь	«Крепкие ручки»	Ходьба обычная, ходьба на носочках, переход на обычный бег, ходьба	Комплекс ОРУ №5 (см. картотеку) Бросание мешочков с песком вдаль через верёвку, левой, правой рукой. Перешагивание через мешочки ☀ «Зайчики прыгают через мешочки» Прыжки через мешочки П/и «Вот сидит наш пёс Барбос» Упражнять в беге. Развивать	«Тихо ты иди и Барбоса не разбуди» Ходьба на носочках	Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Развивать умение бросать мешочек через верёвку способом от плеча, прыгать между предметами. Развивать желание изображать животное родного края. Развивать умение согласовывать свои действия со словами текста.		Мешочки с песком (150 г), стойки с верёвкой, игрушка собачка.

			ловкость		Развивать положительные эмоции от общения с детьми.		
Декабрь	«Воробушки и зайчики»	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твёрдой дорожке. 2 раза Бег по твёрдой и мягкой дорожкам. 2 раза	Комплекс ОРУ №3(см.картотеку) Ходьба по скамейке Повтор 2 раза «Зайка прыгает через ручеёк» Прыжки в длину с места через верёвочки на расстоянии 20 см друг от друга (2-3 раза) ☀ Внести изменения. Ручеёк - голубая дорожка из бумаги (25 см) П/и «Волшебная палочка»2-3 раза	М/п/и «Карусели» Развивать функцию равновесия. ☀ «Найди зайку и скажи мне тихо» Развивать внимание и сдержанность	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твёрдая и мягкая дорожки). Развивать умение прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твёрдая», применять их в речи.		Твёрдая и мягкая дорожка, верёвки (2 шт) Голубая дорожка из бумаги, игрушка зайчик.
Январь	«Спортивные зверята»	Обычная ходьба, ходьба-имитация. «Петушок»-ходьба высоко поднимая колени и произнося «Ку-ка-ре-ку!» «Медведь»-ходьба переваливаясь с боку на бок, рыча.	Комплекс ОРУ № 4 (см.картотеку) Подлезание под 2 дуги Бросание мяча об пол (4-5 раз) П/и «Лиса и цыплята» Совершенствовать ходьбу и бег в определённом направлении. Развивать внимание. ☀ «Мышки спрятались» Развивать мышцы позвоночника и плечевого пояса	Релаксация «Шалтай-болтай» Развивать умение расслаблять все мышцы ☀ «Тряпичная кукла»	Развивать умение ходить разными способами. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать координацию, ловкость. Развивать умение ходить разными способами, подражая животным родного края.	Формировать знания о поведении животных в разных ситуациях, уметь подражать им.	Дуги(2 шт), мячи,ленточки по количеству детей
Февраль	«Прогулка в лесу»	Ходьба обычная, бег по мягкой и твёрдой дорожке.	Комплекс ОРУ №1«Деревья» (см.картотеку) Ползание по мягкой и твёрдой дорожкам. «Достань колокольчик» Прыжки до колокольчика.(15-20 см) ☀ Увеличить расстояние до колокольчика. Предложить выбрать предмет который поможет достать колокольчик и позвонить. П/и «Найди свой домик» Упражнять в умении сочетать ходьбу с другими видами	Релаксация «Зёрнышко» Успокоить состояние организма.	Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях. Упражнять в прыжках в высоту с места, ползании по мягкой поверхности. Активизировать словарь детей. Закреплять представление о твёрдых и мягких предметах, умение находить по словесной инструкции. Развивать умение ориентироваться в пространстве, закреплять знание цвета,		Стойки с верёвкой и колокольчикам и, дорожки твёрдая и мягкая.

			движений.		формы, величины. Воспитывать уверенность, активность. Формировать знания о жизнедеятельности растений родного города		
Февраль	«Мы едем, едем, едем».	П/и «Автомобили» Развивать умение двигаться, сохраняя направление, выполнять действия в разных условиях, поддерживать интерес к движениям. (3 раза) ☀ менять «дорогу» по которой едут машины	П/и «Мы захлопали в ладоши» Совершенствовать знакомые движения П/и «Зайчик в домике» (2-3 раза) П/и «Пчёлки» (3 раза)	«Мишка спит, вы не шумите» Развивать умение ходить в разном темпе.	Упражнять в прыжках. Формировать навык сильно отталкиваться от пола. Побуждать действовать по сигналу. Совершенствовать бег в определённом направлении.		Нагрудные эмблемы с изображением машин, дорожки разного типа, кубы, обручи
Март	«Паровозик»	Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между обручами, расположенными в шахматном порядке. Бег между обручами.	Комплекс ОРУ №3 (см.картотеку) Ползание по скамейке Перебрасывание мячей через скамейку и бег за ними. 3-4 раза. ☀ Бросание мяча об пол (4-5 раз) П/и «По кочкам» Совершенствовать умение влезать на предметы и спускаться с них ☀ Увеличивается высота предметов: 10-15-20 см	М/п/и «Шарик» Развивать дыхательный аппарат. Профилактика острых респираторных заболеваний	Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по скамейке, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы. Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.		Гимнастическая скамейка, обручи и мячи (по количеству детей)
Март	«Весёлые клубочки» сюжетное занятие	Ходьба по извилистой дорожке Ходьба по мягкой дорожке Ходьба по узкой	Ползание по мягкой дорожке Прыжки по извилистой дорожке П/и «Покати клубочек и догони его» П/и «Весёлые клубочки»	М/п/и «Собери клубочки»	Совершенствовать умение ходить, ползать, прыгать в разных условиях. Формировать чувство прекрасного и умение это замечать в окружающем.		Дорожки: узкая, мягкая, извилистая; игрушки крупные: Лиса, заяц,

		дорожке	Упражнять в действии с клубочками (самостоятельный выбор пособия для игры)				волк; Клубочки Разноцветные из мягких ниток диаметр 8-10 см
Март (на свежем воздухе)	«Хрустящие дорожки»	Ходьба друг за другом (30-40 сек) Бег друг за другом (30-40 сек) Ходьба широким шагом (8-10 переступаний)	Перешагивание ледяных дорожек П/и «Птички и автомобили» Совершенствовать ходьбу в разных направлениях, по ограниченной поверхности.	Игровое упражнение «Пройди и не упали» Совершенствовать умение преодолевать препятствия.	Содействовать развитию органов дыхания, обогащению организма кислородом с помощью естественных видов ходьбы, бега. Развивать силу мышц ног. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	Развивать интерес к явлениям, происходящим в природе.	Замёрзшие лужицы или ледяные дорожки
Апрель	«Разноцветные кубики»	Ходьба друг за другом Ходьба с перешагиванием через предметы (5-6 предметов)	Комплекс упражнений №6 с кубиками (см.картотеку) Ходьба по гимнастической скамейке Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку с кубиком П/и «Гуси» Совершенствовать бег в сочетании с действиями рук.	П/и «Зёрнышко»	Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по скамейке, подлезать под скамейку. Развивать равновесие, ловкость. Вызывать потребность к подражанию животным родного края		Гимнастическая скамейка, предметы для перешагивания высотой 20-25 см, две корзины, Кубики по количеству детей
Апрель	«Толстая верёвочка»	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления. Ходьба по дорожке, нарисованной на асфальте	Ходьба по канату Подлезание под верёвку. Игровое упражнение с мячом «Кати мяч ко мне» Совершенствовать умение прокатывать мяч в определённом направлении. П/и «Догоните меня»-бег вокруг песочницы.	М/п/и «Пузырь» Закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигн.	Совершенствовать ходьбу и бег. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.		Канат, верёвка, Мяч большого размера, Прочерченная мелом дорожка
Апрель	«Ручеёк»	Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носочках. Бег с остановкой на сигнал.	Комплекс упражнений с погремушками №2 (см.картотеку) Прыжки в длину с места (через ручеёк) – 4 раза. Бросок мяча (через ручеёк)	Спокойная ходьба («Кошка уснула»)	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал (слово, удар бубна, колокольчик) Закреплять умение ходить на носочках, прыгать в длину с	Развивать интерес к природным явлениям, происходящим весной.	Мячи, мешочки, погремушки (по количеству детей), Дорожка

		(15 сек по втор 3 раза)	одной, затем другой рукой- 3 раза каждой рукой. ☀ мячи заменить на мешочки с песком. П/и «Кошка и цыплята» 3 - 4 раза Совершенствовать бег, влезание на предметы и сплезание с них.☀ Прыжки в длину с места парами, держась за руки.		места, выполнять бросок мяча, мешочка способом «от плеча».	Побуждать к подражанию животным.	(ширина 25-30 см), Круги, квадраты, треугольники из картона (по количеству детей).
Апрель (на свежем воздухе)	Песочные горочки»	Ходьба от песочницы к площадке с песком в совочках (сооружение горок)-2 минуты. Ходьба вокруг своей горки с совочком-50 сек. Бег вокруг горок в разные стороны (30 сек)	Прыжки через горочки (8-10 раз) Приседания возле своих горочек в разном темпе (4 раза медленно, 4 раза быстро)	Ходьба возле горочек и выбор самой красивой. Перенос песка совочками обратно в песочницу	Закреплять умение мягко приземляться после прыжка, выполнять приседания в разном темпе.	Развивать творческое воображение в процессе выполнения заданий, движений. Развивать умение использовать окружающую среду для выполнения физических упражнений.	Песочница, совочки (по количеству детей)
Май	«Мешочки»	Ходьба, бег в разном темпе в колонне по одному, изменяя темп по команде.	Комплекс упражнений №5 (см.картотеку) Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза Прыжки из обруча в обруч. П/и «Остановись возле игрушки» Упражнять в беге. Развивать внимание, ловкость. ☀ увеличить количество обручей до 4. Для броска использовать тряпичные мячики или клубочки. Предложить бросать их в круги,	Упражнение на релаксацию «Шарик»	Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать. Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.		Игрушки крупные (по количеству детей)

			квадраты.				
Май (на свежем воздухе)	«Одуванчики»	Спокойная ходьба, рассматривая, наклоняясь к цветам (3-4 мин)	Ходьба полуприседе вокруг одуванчиков П/и «Догонялки» Совершенствовать бег в разном направлении. Вызывать радость, оживление у детей.	Ходьба парами.	Развивать выносливость в ходьбе. Закреплять умение ползать на четвереньках. Закаливать детский организм воздушными ваннами. Развивать желание любоваться природой родного края.	Развивать заинтересованное отношение к природным явлениям.	Аптечка, Вода для питья.
Май	«Поиграйка, поиграйка»	П/и «Пошли-поехали» 3 раза П/и «Ножки топ-топ» 3 раза	П/и «Сними ленточку» 3 раза П/и «Остановись возле игрушки» 2-3 раза	М/п/и «Угадай, где спрятано» 2 раза	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления. Вызывать удовольствие от совместных действий. Упражнять в умении подпрыгивать на месте. Развивать внимание, ловкость.		Ленточки, 4 крупные игрушки.
Май (на свежем воздухе)	«Кто дальше прыгнет»	Ходьба, бег по кругу в колонне по одному.	П/и «Допрыгни до красного флажка» Использовать флажки разного цвета, красный находится на расстоянии 80 см 5-8 прыжков П/и «Воробушки и автомобиль» 2-3 раза	М/п/и «Найди игрушку и промолчи» Подведение итогов. Награждение победителя медалью.	Приобщать к играм с элементами спорта. Закрепить технику прыжка с места. Вызывать желание добиваться определённых результатов. Развивать сдержанность, внимание.		Флажки красного, жёлтого, зелёного цвета, руль, игрушка.

МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ 3-4 ГОДА

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)	Туристическая подготовка
I. «Пойдем в гости к зайчику»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	«Влезь на лесенку»	«По ровненькой дорожке»	Кто такие туристы. Ориентирование в групповой комнате

II. «В гостях у лисички»	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м)	«Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет)	Виды туризма. Ориентирование в групповой комнате
III. «Птички летают»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу	Бег врассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (ширина – 15 см, длина – 4 м)	«Подпрыгни и выше»	Катание мяча двумя руками друг другу(О)	Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м)(П)	«Перебежки»	Мой детский сад. Ориентирование.
IV. «Курочка Ряба»	Построение врассыпную	Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место	«Курочка Ряба»	«Вышли дети в садик»	Прыжки на двух ногах, стоя на месте(О)	Катание мяча двумя руками друг другу(П)	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 5–6 м) (3)	«Найди, где спрятан мяч»	Ориентирование на участке детского сада

ОКТАБРЬ

I. «В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10–15 см)(О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя(П)	Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния)(3)	«Наседки и цыплята»	«Догони скорее мяч»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №1)
II. «К мишке»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Огуречик, огуречик...»	«Вышли дети в садик»	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10–15 см)(П)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя(3)	Разные способы бросания и ловли мяча	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом(О)	«Догоните мишку»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №1)

III.	Построение	Ходьба в	«Пробеги и	«Поиграем со	Ходьба с	Прыжки на	Прокатывание	Ползание на	«Такси»	Образовательн
------	------------	----------	------------	--------------	----------	-----------	--------------	-------------	---------	---------------

«Пойдем в гости»	в колонну друг за другом	колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	не сбей»	зверятами»	перешагиванием через предметы (высота – 10–15 см)(3)	двух ногах с продвижением вперед	мяча между предметами (ширина – 60 см)(О)	на средних четвереньках за катящимся предметом(П)		ый теренкур по экотропе (маршрут №2)
IV. «Репка»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоня товарищей (по зрительным ориентирам	«Тянем репку»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед(О)	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см)(П)	Ползание на за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа(3)	«Веселая пляска»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №2)

НОЯБРЬ

I. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную	Бег в рассыпную	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)(О)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед(П)	Прокатывание шарика под натянутой веревкой	«Проползи ровно, не задень»	«Воробышки и кот»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №3)
-----------------------------	------------------------	--------------------	-----------------	---------------------	---	--	--	-----------------------------	-------------------	---

II. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)(П)	Прыжки на двух ногах на месте в паре(3)	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) (О)	«Воробышки и кот»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №3)
III. «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)(3)	«Наседка и цыплята»	Прокатывание под дугу (О)	Ползание по доске на средних четвереньках (П)	«Лесные жучки»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №4)
IV. «Путешествие в лес на	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнения с шишками	Ходьба на носочках по скамейке	Прыжки вверх на месте с целью	Прокатывание мяча друг другу (П)	Ползание по доске на средних четвереньках	«Лесные жучки»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №4)

автобусе»						достать предмет (О)		х(3)		
ДЕКАБРЬ										
I. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо(О)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (П)	Прокатывание мяча друг другу (3)	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»	Снаряжение туриста. Игра «Мы собираемся в поход»
II. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу П)	Прыжки вверх с места с целью достать предмет(3)	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (О)	«Цыплята и кот»	Укладка рюкзака. Игра «Собери рюкзак»
III. «Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом»(3)	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу(О)	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см (П)	«Лошадки»	Правила движения во время похода.
IV. «Цирк»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»	«Такси»	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см)(О)	Бросание мяча вперед снизу (П)	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)(3)	«Лошадки»	Игра «Туристы на учениях».
ЯНВАРЬ										
I. «Магазин игрушек» (на автомобиле)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)(О)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)(П)	Бросание мяча вперед снизу(3)	«Проползи по бревну»	«Автомобиль»	Туристические должности в группе.
II. «Магазин игрушек»	Построение в шеренгу, равнение по	Ходьба в колонне с ускорением и	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия	Спрыгивание с высоты вниз	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Проползание между ножками	«Самолеты»	Туристические должности в группе

(на самолете)	зрительным ориентирам с поворотом в колонне	замедлением темпа			(высота 10–15 см)(П)	(высота 15 см)(З)		стула произвольным способом(О)		
III. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)(З)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди(О)	Проползание между ножками стула произвольным способом(П)	«Мой веселый звонкий мяч»	Игра на ориентирование «Ручейки и озёра»
IV. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Перепрыгни бревнышко»	Прыжки через линии(О)	Бросание мяча от груди(П)	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола(З)	«Мой веселый звонкий мяч»	Поисковая игра «Поиски клада»
ФЕВРАЛЬ										
I. «Мыши и кот Васька»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках(О)	Прыжки в длину с места через две линии(П)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)(З)	«Обезьянки»	«Кот и мыши»	Игра на ориентирование «Найди свой дом»
II. «В гости к собачке»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках(П)	Прыжки в длину с места (40–50 см)(З)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)(О)	«Лохматый пес»	Дидактическая игра «Найди место игрушке»
III. «Поиграем со»	Построение из колонны по одному в	Ходьба на носках, поднимая	Бег в колонне со сменой направления по	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу	Переползание через бревно	«Берегись заморожу»	Поисковая игра «Следопыты»

снежками»	колонну по два с места за направляющим по ориентиру	колени, перешагивая через препятствия	сигналу		четверень(3)		(вдаль)(О)	боком (высота 40 см)(П)		
IV. «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)(О)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы(П)	Переползание через бревно (высота 40 см)(З)	«Волшебная дудочка»	Эстафеты «Смешарики идут в поход»
МАРТ										
I. «В гостях у Мишки-Топтыжки»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег враспынную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (О)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)(П)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди(З)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«У медведя во бору»	Туристический лагерь.
II. «Нас ждут в Лимпопо»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга(П)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении(З)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 м)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе(О)	«Обезьянки»	Установка шалаша
III. «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга(З)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Солнышко и дождик»	Установка палатки

		через предметы					1,5 см)(О)			
IV. «Заюшкин а избушка»	Перестроен ие из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальн ой поверхности, перешагивая через предметы	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5– 10 см)(О)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Ползание по наклонной доске, закрепленн ой на вто- рой перекладин е лестницы с переходом на нее	«Зайка беленький сидит»	Эстафета «К походу готов»
АПРЕЛЬ										
I. «Вспомни м лето»	Перестроен ие из колонны по одному в три звена по ориентир	Ходьба с дополнительн ым заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5– 10 см)(П)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой(О)	«Влезь на лесенку»	«Огуречик , огуречик... »	Турполоса: бревно, паутина.
II. «Вспомни м лето»	Перестроен ие из колонны по одному в три звена по ориентир	Ходьба с дополнительн ым заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)(П)	Прыжки через предметы (высота 5– 10 см)(З)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице- стремянке(О)	«Птицы и лиса»	Турполоса: навесная переправа, качающее бревно.
III. «На солнечной полянке»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедр, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием(О)	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)(С)	Лазание по лестнице- стремянке(П)	«Поймай комара»	Турполоса: преодоление болота, метание
IV. «Теремок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»(П)	Прямой галоп	Бросание мяча верх и попытка поймать его(О)	Лазание по лестнице- стремянке(З)	«Жуки»	Турполоса: маятник, гусеница.

		горку								
МАЙ										
I. «Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму(О)	Прямой галоп(П)	Бросание мяча вверх и ловля его(3)	«Обезьянки»	«Машины»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №1) Вязка узлов
II. «Колобок»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму(П)	Прямой галоп(С)	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее(О)	«Бросание мяча вперед»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №2) Вязка узлов
III. «Нарыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспашную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму(3)	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)(О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (П)	«Рыбаки и рыбки»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №3) Типы костров

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №4) Типы костров.
IV. «Нарыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»	

СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 4-5 ЛЕТ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)	Туристическая подготовка
СЕНТЯБРЬ										
I. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки(О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)(3)	«Переполезли через кочки»	«Перелет птиц»	Кто такие туристы. Ориентирование в групповой комнате

II. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной(П)	ног(П) 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд)(З)	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м)(О)	«Птицы и лиса»	Виды туризма. Ориентирование в групповой комнате.
---	--	--	---	--------------------------------	--	--	--------------------	--	----------------	---

III. «На день рождения куклы Алины»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с хлопками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)(З)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой(О)	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч(диаметр 12–15 см)(П)	«Подарки»	Мой детский сад. Ориентирование
IV. «На именины к Винни-Пуху»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя в рассыпную с хлопками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)(О)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)(П)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч(З)	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»	Ориентирование на участке.

ОКТАБРЬ

I. «Веселая карусель»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной(О)	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах) (П)	Прокатывание обруча друг другу между предметами (З)	Ползание по-пластунски	«Карусель»	Образовательный теренкур по экотропе(маршрут №1)
II. «Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по	Ходьба со сменой направления	Бег с поворотом кругом чередовать с	С мелкими игрушками по желанию детей,	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой»	Прыжки на одной ноге поочередно и	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастическому скамейке на	«Огуречик, огуречик...»	Образовательный теренкур по экотропе(маршрут

	одному, в шеренге по одному и по кругу	по зрительному ориентиру	бегом врассыпную по залу	стоя в кругу	руки за головой(П)	ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед(З)		животе, подтягиваясь руками(О)		№1)
III. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны(З)	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой (О)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками(П)	«Поймай дрессированную муху»	Образовательный теренкур по экотропе(маршрут №2)

IV. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой галоп (О)	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой(П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками(З)	«Найди, где спрятано»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №2)
------------	---	---	----------------------------	--	---	------------------	---	---	-----------------------	---

НОЯБРЬ

I. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе(О)	Прямой галоп по кругу, руки за спиной(П)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами(З)	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Кролики»	Образовательный теренкур по экотропе(маршрут №3)
II. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам(П)	Прямой галоп по кругу «змейкой»(З)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«У медведя во бору»	Образовательный теренкур по экотропе (маршрут №3)

	за направляющими по ориентиру	(присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба пригнувшись крадучись	пригнувшись-крадучись				положений между предметами	(О)		
III. «В гости к Айболиту» (на автомобиле)	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)(3)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд) (О)	Подлезание под препятствие правым и левым боком(П)	«Цветные автомобили»	Образовательный теренкур по экотропе(маршрут №4)
IV. «В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30)(О)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)(П)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком(3)	«Подарки»	Образовательный теренкур по экотропе(маршрут №4)
ДЕКАБРЬ										
I. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга(О)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30)(П)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд(3)	Ползание по-пластунски	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)	Игра «Мы собираемся в поход». Снаряжение туриста.
II. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой	Чередование бега в парах в колонне с бегом врассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной	«Птичка и кошка»	Укладка рюкзака. Игра «Собери рюкзак»

	три в движении за направляющими по ориентиру	враспынную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	(«Чья пара быстрее найдет друг друга»)		доске, не уронив друг друга (П)	движения и темпа движения, чередуя с расслаблением (3)		на бок на средних четвереньках (О)		
III. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющими	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске (3)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (О)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках (3)	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально)	Правила движения в тур.группе. Игра «Шагомеры»
IV. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющими по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см) (О)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (П)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках (3)	«Пожарные на учениях» (индивидуальная двухэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально)	Игра «Туристы на учениях»
ЯНВАРЬ										
I. «Зимние забавы» (занятие, построение на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Перебежки» (бег на-встречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	«Снежиночки-Пушиночки»	Должности в тур.группе
II. «Зимние забавы» (занятие, построение на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижностью)	Должности в тур.группе.

играх)										
III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема(3)	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)(О)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком(П)	«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей)	Игра на ориентирование «Погоня за лисицей»
IV. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см)(О)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (П)	Перелезание через гимнастическое бревно (3)	«Пилоты»	Поисковая игра «Наблюдатели»
ФЕВРАЛЬ										
I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.)	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)(О)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см(П)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)(3)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см)	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»	Игра на ориентирование «Найди флаг».
II. «В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	С цветами	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз (П)	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой(3)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально	«Подбрось, поймай»	Дидактическая игра «Топографы».

		движении по звуковому сигналу					2–2,5 м)	(ширина доски 15–20 см)(О)		
III. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча)(3)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног(П)	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м)(О)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Юла»	Поисковая игра «Следопыты».
IV. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя(О)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу(3)	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м)(П)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Найди и промолчи»	Эстафеты «Смешарики идут в поход»
МАРТ										
I. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах (О)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м)(П)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м(3)	«Переползи через кочку»	«Пастух и стадо»	Обустройство лагеря.
II. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с палкой за головой(П)	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см)(3)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) (О)	«Подбрось-поймай»	Установка шалаша.
III.	Перестроение	Ходьба с	Бег со сред-ней	С кольцами	Ходьба по	Прыжки с	Метание	Лазание по	«Бездомны	Установка палатки.

«Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	е из колонны по одному в колонну по три в движении	остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробежать по узкой извилистой дорожке		гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево(3)	высоты с места (высота 10–15 см)	предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м)(О)	гимнастический стенке произвольным способом (высота 2,5 м)(П)	й заяц» (кольца используются как домики)	
IV. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м)	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)(О)	Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5–6,5 м)(П)	Лазание по гимнастический стенке произвольным способом (высота 2,5 м)(3)	«Такси»	Эстафета «К походу готов»
АПРЕЛЬ										
I. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом враспынную в медленном темпе (2–3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук(О)	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)(П)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)(О)	Лазание по лестнице-стремянке	«Огуречик, огуречик...»	Тур.полоса : маятник, гусеница.
II. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой»;состановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс (П)	Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см)(3)	Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке(О)	«Птицы и лиса»	Турполоса: болото, гусеница.
III. «На помощь трем поросятам»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча двумя руками в цель	Лазание по лестнице-стремянке(П)	«Поймай комара»	Турполоса:бревно, паутина.

		лужицы)	шагом (по волчьи)		через предметы (кирпичики)(3)		(расстояние 1 м)(С)			
IV. «В гости к трем пороссятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взяв-шись за ру-ки с бегом врассыпную по залу	С шишками	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой (О)	Бросание мяча верх и попытка поймать его(О)	Лазание по лестнице-стремянке(3)	«Жуки»	Турполоса: навесная переправа, качающееся бревно.
МАЙ										
I. «Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму(О)	Прямой галоп (П)	Бросание мяча вверх и ловля его(3)	Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасывание мяча через невысокие предметы	Образовательный маршрут по экотропе №1. Вязка узлов.
II. «Колобок»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму(П)	Прямой галоп (С)	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее(О)	«Бросание мяча вперед»	Образовательный маршрут по экотропе №2. Вязка узлов.
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму (3)	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)(О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее(П)	«Рыбаки и рыбки»	Образовательный маршрут по экотропе №3. Типы костров.
IV. «В гостях у Гантелькина»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную		«Упражнения Гантелькина»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»	Образовательный маршрут по экотропе №4. Типы костров

	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазанье	Метание	П/И	Туристическая подготовка
Сентябрь										
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранение устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	В колонне по одному, врассыпную	В колонне по одному, врассыпную	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, через набивные мячи руки за голову	На двух ногах с продвижением вперед (дистанция 4м)	–	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2м)	«Мышеловка»	Виды туризма. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона № 1
2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носочках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх	В колонне по одному на носках, между предметами	В колонне по одному, между предметами	С мячом	«Достань до предмета»	–	Ползание на четвереньках между предметами	Броски малого мяча вверх двумя руками	«Ловишки»	Виды туризма. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона № 2
3	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин. ; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	В колонне по одному с высоким подниманием колен,	В колонне по одному продолжительность до 1 мин.	Без предметов	Ходьба по канату боком, боком с мешочком на голове	–	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени	Броски мяча двумя руками вверх и ловля его; броски мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка»	Личное снаряжение туриста. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона № 3

4	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края; повторить упражнения в равновесии и прыжках	В колонне по одному с выполнением задания, замедляя темп движения, семенящий шаг		С гимнастической палкой	Ходьба перешагивая через препятствия сохраняя правильную осанку, с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен «Пингвины» (дистанция 4м)	Пролезание в обруч боком, не задевая за его края	–	«Мы веселые ребята»	Личное снаряжение туриста. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона № 4
Октябрь										
	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазанье	Метание	П/И	Туристическая подготовка
1	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин.; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча	В колонне по одному	В колонне по одному продолжительность 1 мин.	Без предметов	Ходьба по скамейке боком приставным шагом	На двух ногах через палки, положенные на расстоянии 50см.	–	Броски мяча двумя руками от груди в шеренгах на расстоянии 2,5м др. от др.	«Перелет птиц»	Групповое снаряжение туриста
2	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы и в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражняться в прыжках в высоту	В колонне по одному с выполнением задания «Поворот!»	С перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70-80см)	С гимнастической палкой	–	Со скамейки на полусогнутые ноги	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Броски мяча двумя руками друг другу двумя руками из-за головы и от груди (расстояние 2,5м)	«Не оставайся на полу»	Групповое снаряжение туриста
3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движения и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии	В медленном темпе, быстрым шагом, семенящим	враспынную	С мячом	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; по гимнастической скамейке боком приставным шагом	–	Подлезание под дугу прямо и боком в группировке не касаясь руками пола	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5м)	«Удочка»	Специальное снаряжение туриста

4	Упражняться в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражняться в равновесии и прыжках	В колонне по два, с вып. задания «Поворот!»- дети поворачиваются через левое плечо и идут дальше; в колонне по одному	Враспыну, в колонне по одному	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	На двух ногах на препятствие высотой 20 см	Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в подряд в три обруча поставленных на расстоянии и 1м др. от др.	–	«Гуси лебеди»	Специальное снаряжение туриста
Ноябрь										
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнение в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах	В колонне по одному, с высоким подниманием колен	Враспыну, между предметами	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая мяч перед собой и за спину	На правой и левой, передвигаясь вперед (расстояние 3-4м)	–	Переброска мяча двумя руками с низу из-за головы др. др. стоя в шеренгах (расстояние 2,5м)	«Пожарные на учении»	Топографическая и спортивная карта
2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предмет.	В колонне по одному, с изменением направления движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке	Между кубиками	Без предметов	–	Прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед (расстояние 4-5м)	Переползание на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь двумя руками	Ведение мяча, продвигаясь вперед	«Не оставайся на полу»	Топографическая и спортивная карта
3	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге	С ускорением и замедлением темпа	Между предметами,	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке боком	–	Пролезание в обруч прямо и	Ведение мяча, одной рукой продвигаясь	«Удочка»	Условные и топографические знаки

	между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом	движения	поставленными в один ряд		приставным шагом; ходьба на носочках руку за голову между набивными мячами		боком, не касаясь руками пола,	вперед шагом (расстояние 6м)		
4	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	В колонне по одному с выполнением задания «Фигуры», врассыпную	Врассыпную	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	На правой и левой ноге до предмета (расстояние 4-5м)	Подлезание под шнур, боком и прямо не касаясь руками пола (высота 40см)	—	«Пожарные на учениях»	Условные и топографические знаки
Дека	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазанье	Метание	П/И	Туристическая подготовка
	Декабрь									
1	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; Повторить перебрасывание мяча	Ходьба в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга	Ходьба в колонне по одному между предметами и с соблюдением определенной дистанции друг от друга	ОРУ с кубиками	Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, руки на пояс, перешагивая через кубики	На двух ногах через бруски, между набивными мячами	—	Броски мяча двумя руками из-за головы	«Ловишки с ленточками»	Составление плана д.с и прилегающей территории
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в др. сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске	Ходьба по кругу взявшись за руки, по команде остановка разворот в другую сторону и бег по кругу.	Ходьба по кругу за руки, по команде остановка разворот в другую сторону и бег по кругу.	ОРУ с флажками	—	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед (5 м)	Ползание на четвереньках между предметами, ползание по прямой проталкивая мяч	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, прокатывание большого или набивного мяча двумя руками	«Не оставайся на полу»	Составление плана д.с и прилегающей территории

	мяча.						головой вперед			
3	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранение устойчивого равновесия	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением команды «фигуры»	Бег врассыпную чередуется с ходьбой	ОРУ без предметов	Ходьба по скамейке с мешочком на голове руки в стороны, и боком приставным шагом	–	Ползание по гимнастической скамейке на животе(хват рук с боков скамейке), на четвереньках с мешочком на спине	Перебрасывание мяча в шеренгах, двумя руками с низу, и ловля его с хлопком в ладоши	«Охотники и зайцы»	Туристические должности в группе
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	В колонне по одному, врассыпную, с повороты в право и в лево в движении	В колонне по одному, врассыпную, повороты в право и влево в движении	ОРУ Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, и приставным шагом с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах между предметами, на двух ногах с мешочком зажатом между ног	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская ячеек и разноименным способом	–	«Хитрая лиса»	Туристические должности в группе
я	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазанье	Метание	П/И	Туристическая подготовка
	Январь									
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в	Ходьба между предметами расставленным и в шахматном порядке	Бег между предметами и расставленными в шахматном порядке	ОРУ с кубиками	Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см)	Прыжки на правой и левой ноге между кубиками и на двух ногах	–	Броски мяча в шеренгах разными способами	«Медведи и пчелы»	Правила движения в походе

	прыжках с ноги на ногу									
2	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча	Ходьба по кругу держась за веревку по сигналу перехват веревки в др. руку	Бег по кругу держась за веревку по сигналу перехват веревки в др. руку	ОРУ с веревкой	–	Прыжки в длину с места	Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч, переползание через скамейку	Броски мяча вверх, др. др. двумя руками снизу	«Совушка»	Правила движения в походе
3	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча др. др.; повторить задание в равновесии	Ходьба в колонне по одному, с выполнением задания, ходьба змейкой между предметами	Бег враспыну	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба перешагивая через набивные мячи, с мешочком на голове	–	Пролезание в обруч правым и левым боком не касаясь в группировке	Перебрасывание мяча др. др. двумя руками от груди, и с отскоком о пол	«Не оставайся на полу»	Естественные препятствия
4	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек	Ходьба по кругу с поворотом в одну и в др. сторону	Бег по кругу с поворотом в одну и в др. сторону	ОРУ с обручем	Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку др., руки за голову	Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние 50 см)	Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом	Ведение мяча в прямом направлении	«Хитра лиса»	Естественные препятствия
	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазание	Метание	П/И	Туристическая подготовка
Февраль										
1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспыну; в беге продолжительность до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе	Ходьба в колонне по одному и враспыну.	Бег, продолжительность до 1 мин (с изменением)	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Бег по скамейке	Прыжки через бруски (высота 10 см). прямо, правым и левым боком	–	Бросание мячей в корзину из за головы (расстояние 2 м). В шеренгах подбрасывание малого мяча одной	«Мышеловка»	Структура похода

	на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывание мяча в корзину.		направлен ия), врассыпну ю					рукой и ловля после отскока о пол двумя.		
2	Повторить ходьбу и бег по кругу взявшись за руки; врассыпную, закреплять навыки энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазание под дугу и отбивание мяча о землю	Ходьба по кругу, взявшись за руки, врассыпную с остановкой по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную с остановкой по сигналу	ОРУ с большим мячом	—	Прыжки в длину с места (расстояние 50-60 см)	Лазание под дугу (высота 40 см), ползание на четвереньках между набивным и мячами	Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока Двумя руками в шеренгах	«Не оставайся на полу»	Структура похода
3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучивать метание в вертикальную цель; упражнять в лазание под палку и перешагивание через неё	Ходьба между предметами	Бег между предметами	ОРУ на гимнастической скамейке	Перешагивание через шнуры (высота 40 см), Ходьба на носочках между кеглями	Прыжки на двух ногах, через шнуры (расстояние между шнурами 50 см)	Подлезание под палку (высота 40 см), ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2,5-3 м)	«Мышеловка»	Лыжный поход
4	Упражнять детей в непрерывном беге; лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская ячеек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задание в прыжках и с мячом .	Ходьба в колонне по одному и врассыпную	Бег, продолжительно до 1 мин (с изменением направления), врассыпную	ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс приставляя пятку одной ноги к носку др. Ходьба по скамейке	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед,	Лазание на гимнастическую стенку разноименным и одноименным способами с переходом на др. пролет и	Отбивание мяча в ходьбе (расстояние 8 м). Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой	«Гуси-лебеди»	Лыжный поход

							спуском.			
Ма	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазанье	Метание	П/И	Туристическая подготовка
Март										
1	Упражнять детей в ходьбе в колонну по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Ходьба по кругу по сигналу выполнить разворот в др. сторону	Бег с поворотом в др. сторону по сигналу, враспынную	ОРУ с малым мячом	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	Прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см), через набивные м.	—	Перебрасывание мяча др. др. и ловля его после отскока, и ловля с хлопком после отскока.	«Пожарные на учении»	Укладка рюкзака
2	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании между предметами.	Ходьба по кругу с изменением направления движения по команде, ходьба враспынную между кубиками	Бег по кругу с изменением направления движения по команде, ходьба враспынную между кубиками	ОРУ без предметов	—	Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см)	Ползание на четвереньках между предметами и на расстоянии 5 м кто быстрее	Метание мешочков вертикальную цель правой и левой рукой	«Медведи и пчелы»	Укладка рюкзака
3	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке в равновесии и прыжках.	Ходьба со сменой темпа движения, враспынную	Бег враспынную	ОРУ с кубиком	Ходьба по гимнаст. скамейке боком на середине присесть или медленно повернуться кругом	Прыжки, вправо и влево продвигаясь вперед (расстояние 3 м), из обруча в обруч на двух ногах, на правой и	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступню и на четвереньках.	—	«Стоп»	Уход за снаряжением

						левой ногой				
4	Упражнять детей в ходьбе с перестроением по парам в движении; метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Ходьба в колонне по одному с перестроением в колонну по два и обратно, враспынную	Бег враспынную	ОРУ с обручем	Ходьба на носочках между набивными мячами руки за голову, с перешагивая через набивные мячи попеременно правой и левой ног		Лазание под шнур боком, не касаясь его. Ползание на четвереньках между предметами.	Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м).	«Не оставайся на полу»	Уход за снаряжением
Апр	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазанье	Метание	П/И	Туристическая подготовка
	Апрель									
1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	Ходьба в колонне по одному и по кругу, с перешагиванием через шнуры	Бег враспынную	ОРУ с гимн. палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной	Прыжки через бруски, прыжки на расстояние 2 м и перепрыгивание через предмет и тд.	—	Броски мяча двумя руками из-за головы, броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»	Обустройство привала и бивака
2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Ходьба между предметами.	Бег между предметами	ОРУ со скакалкой	—	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед на месте и с продвижением	Пролезание в обруч прямо и боком.	Прокатывание обручей др. др.	«Стой»	Обустройство привала и бивака

						ем вперед				
3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении равновесия	Ходьба колонной по одному, с выполнением заданий по команде; перешагивания через кубики расположенные на расстоянии др. от др. 40 см и 70 см.	Бег перешагивая через кубики расположенные на расстоянии др. от др. 40 см и 70 см.	ОРУ с малым мячом	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через предметы; ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку др.	—	Ползание по прямой и переполазание через скамейку; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Метание мешочков в горизонтальную цель на расстояние 2.5 – 3 м.	«Удочка»	Установка палатки
4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Ходьба в колонне по одному и между предметами	Бег в колонне по одному и между предметам и	ОРУ без предметов в	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на пояс; ходьба на носках между набитыми мячами, руки на пояс.	Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед; прыжки через шнур вправо и влево продвигаясь вперед	Лазание на гимнастическую стенку произвольными способами с переходом на др. пролет и спуском.	—	«Горелки»	Установка палатки
Май	Задачи	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазанье	Метание	П/И	Туристическая подготовка
	Май									

1	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в др. сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом	Ходьба в колонне по одному по команде повернуться кругом и продолжать движение; ходьба врассыпную.	Бег врассыпную	ОРУ без предметов	Ходьба по гимн. скамейке перешагивая через предметы; ходьба по скамейке боком на середине присесть, встать и пройти дальше	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м), прыжки попеременно на правой и левой ноге продвигаясь вперед(расстояние 5 м)	—	Броски мяча о стену одной рукой и ловля двумя	«Мышеловка»	Типы костров и их назначение
2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, по команде перешагивая через шнуры по одной стороне зала; ходьба врассыпную	Бег в колонне по одному, по команде перешагивая через шнуры по др. стороне зала; бег врассыпную	ОРУ с флажками	—	Прыжки в длину с разбега	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; лазание под дугу	Пребрасывание мяча др. др. двумя руками от груди; забрасывание мяча в корзину	«Не оставайся на полу»	Типы костров и их назначение
3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом ; повторить упражнения в равновесии и с обручем	Ходьба в колонне по одному и между предметами; ходьба врассыпную	Бег в колонне по одному и между предметами; бег врассыпную	ОРУ с мячом	Ходьба по скамейке боком на середине присесть, встать и пройти дальше; ходьба по скамейке с мешочком на голове	—	Подлезание в обруч правым и левым боком; тоже самое в парах один ребенок держит обруч др. пролезает.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	«Пожарные на учениях»	Узлы. Техника вязания узлов.
4	Повторить ходьбу с	Ходьба с	Бег с	ОРУ с	Ходьба с	Прыжки на	Ползание	—	«Караси и	Узлы. Техника

	изменение темпа движения; развивать навыки ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами	ускорением и замедлением темпа движения по команде воспитателя; Игровое упражнение «Быстро к колонны!»	ускорение и замедление темпа движения по команде воспитателя; Игровое упражнение «Быстро к колонны!»	обручем	перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага); ходьба с перешагиванием через бруски (высотой 10 см)	двух ногах между кеглями; прыжки на правой левой ноге попеременно (расстояние 5 м)	по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков скамейке).		щука»	вязания узлов.
--	---	--	--	---------	---	--	---	--	-------	----------------

Дошкольный возраст 6-7 лет**СЕНТЯБРЬ**

Основные виды движений							Туристическая подготовка
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	
1	Построение в колонну по одному. П	Ходьба на носках. Бег в колонне по одному. П	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). О	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. О	Перекатывание мяча разными способами. П	Виды туризма. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона №1
2	Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. О	Ходьба с набивным мешочком на спине. О Бег на носочках. П	Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками. П	Прыжки с поворотом кругом. П	Пролезание в обруч разными способами. П	Метание в горизонтальную цель. О	Виды туризма. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона №2
3	Построение в шеренгу. С	Ходьба с разными положениями рук. Бег с высоким подниманием колена. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. П	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. П	Перебрасывание мяча через сетку. О	Личное снаряжение туриста. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона №3

			вперед и сбоку скамейки. О				
4	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. П	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег врассыпную. П	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. П	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). П	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. П	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П	Личное снаряжение туриста. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона №4

ОКТАБРЬ

Основные виды движений							Туристическая подготовка
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	
1	Перестроение в колонну по двое. З	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях. П	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). О	Игра «Лягушки и цапля».	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). О	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. О	Групповое снаряжение туриста. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона №5
2	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег с сильным сгибанием ног назад. О	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. П	Прыжки с продвижением вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком. О	Игра «ловля обезьян».	Перебрасывание мяча через сетку. П	Групповое снаряжение туриста. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона №6
3	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. П	Ходьба приставным шагом вперед и назад. О Бег мелкими и широкими шагами. П	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). О	Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад. О	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. П	Игра «Кто назвал-тот и ловит»	Специальное снаряжение туриста. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона №7
4	Равнение в затылок. З	Ходьба с изменением направления. Бег со сменой	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). П	—	Специальное снаряжение туриста. Образовательный туристический маршрут по улицам микрорайона №8

		ведущего. П	см). П	ходьбой). П		
--	--	-------------	--------	-------------	--	--

НОЯБРЬ

	Основные виды движений						Туристическая подготовка
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	
1	Построение в колонну по одному. З	Ходьба с изменением направления. Бег на носочках. С	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). О	Прыжки с продвижением вперед (5-6м) с зажатым между ног мешочком. П	Перелезание с одного пролета на другой пролет (по диагонали). О	Игра «Кто самый меткий?»	Топографическая и спортивная карта
2	Повороты направо, налево, кругом. З	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Непрерывный бег (в течении 2-3 минуты). О	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). П	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). О	Игра «Перелет птиц».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). О	Топографическая и спортивная карта
3	Размыкание и смыкание. С	Ходьба на носочках. С Бег с различными заданиями. О	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П	Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад. П	Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 30-50 см). П	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П	Условные и топографические знаки
4	Перестроение в колонну по три. П	Бег в чередовании с ходьбой. П	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). П	Игра «Лягушки и цапля»	Перелезание с одного пролета на пролет (по диагонали). П	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П	Условные и топографические знаки

ДЕКАБРЬ

	Основные виды движений						Туристическая подготовка
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	
1	Построение в шеренгу. С	Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки вверх из любого приседа. О	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Игра «Кто самый меткий?»	Составление плана-маршрута прилегающей территории

		сгибанием ног назад. П	приседанием и поворотом кругом. О				
2	Построение в колонну по двое. С	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Бег на носочках. С	—	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). П	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. О	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П	Составление плана-маршрута прилегающей территории
3	Перестроение из одного круга в несколько (2-3). О	Ходьба в колонне по одному. С Бег с разными заданиями. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). О	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). П	Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз). О	Определение сторон горизонта по солнцу, луне.
4	Размыкание и смыкание. С	Ходьба змейкой. Бег обычный. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. П	Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад. П	Лазание по гимнастической стенке и с изменением темпа. П	Перебрасывание мяча разными способами. С	Определение сторон горизонта по звёздам и природным признакам.

ЯНВАРЬ

	Основные виды движений						Правила движения в походе. Поисковая игра «Следопыты»
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	
1	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба змейкой. С Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. О	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы. П	Прыжки в длину с места (около 100 см). О	Ползание на четвереньках по бревну. С	Метание в цель из положения стоя на коленях. О	Естественные препятствия. Поисковая игра «В поисках сундука»
2	Перестроение из одного круга в несколько (2-3). П	Ходьба с поворотами. О Бег с высоким подниманием	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и	Прыжки вверх их глубокого приседа. П	Лазание по гимнастической скамейке с использованием	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз). П	Сигналы SOS

		колена. С	поворотом кругом. П		перекрестного и одноименного движения рук и ног. О		
3	перестроение в колонну по четыре. О	ходьба с высоким подниманием колена. С бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой. О	ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). П	прыжки на одной ноге через линию вправо, влево. О	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. П	Перебрасывание мяча через сетку. З	Подготовка к лыжному походу. Способы передвижений при подъемах и спусках.
4	Перестроение в колонну по одному. С	Ходьба приставным шагом вперед, назад. П Бег со сменой ведущего. З	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носочках. С	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). П	Игра «Пожарные на учениях».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П	Подготовка к лыжному походу. Способы передвижений при подъемах и спусках.

ФЕВРАЛЬ

Основные виды движений							Туристическая подготовка
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	
1	Равнение в колонне. З	Ходьба на носках. С Непрерывный бег в течении (2-3 минуты).П	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П	Прыжки в длину с разбега (180-190 см). О	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. П	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. О	Лыжный поход
2	Перестроение в колонну по четыре. П	Ходьба широким и мелким шагом. С Бег со средней скоростью (на 80-120 м, 2-4 раза) в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и протягиванием другой махом вперед и сбоку скамейке. С	Прыжки в длину с места (около 100 см). П	Подлезание под дугу разными способами подряд. З	Метание в цель из положения стоя на коленях. П	Лыжный поход
3	Размыкание и смыкание приставным шагом. О	Ходьба на пятках, руки за голову. С	—	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке,	Лазание по гимнастической стенке с изменением	Перебрасывание набивных мячей. О	Мед. Аптечка. Переноска и перевозка пострадавшего на санках

		Бег с высоким подниманием колена. З		продвигаясь вперед. О	темпа. З		
4	Перестроение из одного круга в несколько. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. З Бег с мячом в чередовании с ходьбой. П	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). З	Игра «Перелет птиц»	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. П	Мед. Аптечка. Переноска и перевозка пострадавшего на санках

МАРТ

Основные виды движений							Туристическая подготовка
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	
1	Повороты направо, налево, кругом. З	Ходьба с разными положениями рук. П Бег со скакалкой. О	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. О	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). З	Подлезание в обруч разными способами. С	Метание в цель из любого положения (сидя, стоя, стоя на коленях). П	Укладка рюкзака.
2	Перестроение в колонну по три. З	Ходьба с высоким подниманием колена. С Непрерывный бег в течении 2-3 минут. П	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). П	Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо, влево. П	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. З	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м). О	Укладка рюкзака.
3	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две. П	Ходьба в полуприседе. О Бег со средней скоростью (на 80-120 м 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	Ходьба с набивным мешочком на спине. П	Прыжки в длину с разбега (180-190 см). П	—	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. О	Уход за снаряжением
4	Размыкание и смыкание приставным шагом. П	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. П	Перелезание с одного пролета на другой по диагонали. З	Метание на дальность (6-12 м) правой и левой рукой. З	Уход за снаряжением

		вперед. П	прямой ноги и выполнением под ней хлопка. П				
--	--	-----------	---	--	--	--	--

АПРЕЛЬ

	Основные виды движений						Туристическая подготовка
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	
1	Перестроение в колонну по одному. П	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Челночный бег (3-5 раз по 10 м).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. О	Прыжки вверх из глубокого приседа. З	—	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. О	Обустройство привала и бивака. Тур.полоса: бревно, скаладром, маятник.
2	Построение в шеренгу. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. З Бег с прыжками. О	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). С	Прыжки с разбега (не менее 50 см). О	Подлезание по скакалку несколькими способами подряд (высота 30-50 см). З	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз). П	Обустройство привала и бивака. Турполоса: паутина, домбайский мост, навесная переправа.
3	Построение в круг. С	Ходьба с изменением направления. З Бег со сменой ведущего. С	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. С	Прыжки на одной ноге через веревку (скакалку) и назад. З	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. С	Ведение мяча в разных направлениях. О	Установка палатки. Турполоса: параллельная переправа, качающееся бревно, фитолабиринт
4	Перестроение в колонну по три. З	Ходьба на носочках. С Челночный бег (3- раз по 10 м). П	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. П	Прыжки с разбега (не менее 50 см). П	Ползание на четвереньках по бревну. С	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. П	Установка палатки. Тур.полоса: болото, завал.

МАЙ

	Основные виды движений						Туристическая подготовка.
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	
1	Пороты направо, налево, кругом. З	Ходьба широким и мелким шагом. С Бег на скорость: 30 м (примерно	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом	Прыжки через длинную скакалку парами. О	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и	Метание в движущую цель. О	Типы костров. Турполоса: метание карабина, упр-е «шкуродёр»

		за 6,5-7,5 с). О	кругом. П		отталкиванием ногами. С		
2	Размыкание и смыкание приставным шагом. С	Ходьба с другими видами движений. П Непрерывный бег в течении (2-3 минут). З	—	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). О	Подлезание в обруч разными способами. З	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на мете и в движении. З	Типы костров. Тур.полоса.
3	Расчет на первый и второй, перестроение из одной шеренги в две. З	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Челночный бег (3-5 раз по 10 м).	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. С	Прыжки через длинную скакалку парами. П	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. З	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. П	Узлы. Вязка узлов.Компас. Работа с компасом.
4	Перестроение в колонну по четыре. С	Ходьба в полуприседе. З Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). П	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).З	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). П	Игра «Ловля обезьян»	Метание в движущуюся цель. П	Узлы. Вязка узлов.Компас. Работа с компасом.

3.2.Вариативные формы, методы и средства реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы инструктор по физкультуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Формы реализации Программы

В младенческом возрасте (2 месяца – 1 год):	В раннем возрасте (1 год - 3 года):
- непосредственное эмоциональное общение со взрослым; - двигательная деятельность (пространственно-предметные перемещения, хватание, ползание, ходьба, тактильно-двигательные игры); - предметно-манипулятивная деятельность (орудийные и соотносящие действия с предметами); - речевая (слушание и понимание речи взрослого, гуление, лепет и первые слова).	- предметная деятельность (орудийно-предметные действия с платочком, флажком, мячиком и др.); - ситуативно-деловое общение со взрослым и эмоционально-практическое со сверстниками под руководством взрослого; - двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры); - игровая деятельность (отобразительная и сюжетно-отобразительная)

	игра, игры с дидактическими игрушками); - речевая (понимание речи взрослого, слушание и понимание стихов, активная речь).
В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет):	
- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, дидактическая, подвижная и др.); - общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое); - речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь); - двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр и другие).	

Методы реализации Программы

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, инструктор по физкультуре учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения в детском саду используется комплекс методов.

Методы воспитания и обучения по ФОП

Для достижения задач воспитания	При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:
1. Метод организации опыта поведения и деятельности: приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы. 2. Метод осознания детьми опыта поведения и деятельности: рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример. 3. Метод мотивации опыта поведения и деятельности: поощрение, методы развития эмоций,	1. При использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения: распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение. 2. Репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением: упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель. 3. Метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений. 4. При применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача

игры, соревнования, проектные методы.	делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети: применение представлений в новых условиях. 5. Исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования. 6. Метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое.
---------------------------------------	--

Специальные методы физического обучения:

Метод	Содержание
1. Модельный метод обучения	Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.
2. Соревновательный метод	Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.
3. Метод круговой тренировки	Метод подразумевает выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.
4. Метод проблемного обучения движениям	Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и увлекательным.
5. Метод строго регламентированного упражнения	Обладает большими педагогическими возможностями. Он позволяет: 1) осуществлять двигательную деятельность дошкольника по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно развивать физические качества; 5) эффективно осваивать технику физических упражнений.
6. Метод творческих физических заданий	Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты подвижных игр, сочиняет свои новые игры.

Средства реализации Программы

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

1. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
2. Естественные силы природы (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 физических упражнений на организм ребёнка;
3. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы инструктор по физкультуре учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

3.3. Применяемые образовательные технологии

При реализации Программы, в целях совершенствования педагогического процесса, используются различные образовательные технологии.

Применение технологий позволяет решить важнейшие современные педагогические задачи:

- 1) осуществляется такое взаимодействие с детьми, при котором инструктор по физкультуре передает не готовые знания, а организует деятельность так, чтобы воспитанники самостоятельно узнавали что-то новое путём решения доступных проблемных ситуаций и практических заданий;

2) современные технологии в рамках развивающего обучения ориентируют на потенциальные физические возможности каждого ребенка;

3) благодаря технологиям происходит включенность дошкольников не только в физкультурно-оздоровительную, но и в активную речевую, познавательную, художественно-эстетическую деятельность.

В Программе применяется комплекс технологий:

1. Технология «Развивающая педагогика оздоровления».
2. Технология «Развитие физических качеств посредством игры».
3. Технология «Двигательный игротренинг».
4. Технология «Оздоровительная гимнастика».
5. Технология «Валеологическое воспитание».
6. Технология «Подвижные квест-игры».

Перечисленные технологии обеспечивают выполнение Программы и соответствуют принципам полноты и достаточности.

№	Название технологии	Цель и задачи технологии
1.	Технология «Развивающая педагогика оздоровления» В основе технологии лежит программа В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова «Развивающая педагогика оздоровления». Источник: Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). - М.: Линка-Пресс, 2000.	Цель: формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий для физического развития детей на основе их творческой активности.
		Задачи Средняя группа: 1. Проблемное введение эталонов основных движений (ходьба, бег, прыжки, бросание, метание, ползание, лазание и др.) и их творческое освоение детьми. 2. Создание условий для одушевления и осмысления движений как предпосылки формирования произвольной моторики. 3. Развитие способности к эмоциональному переживанию движения как «события», к эмоциональной выразительности двигательных актов. 4. Воспитание двигательной самостоятельности.
		Задачи Старшая группа: 1. Развитие символической функции движения, освоение языка движений. 2. Формирование способности к созданию и передаче через движение эстетических образов. 3. Развитие способности к двигательной импровизации. 4. Воспитание двигательной находчивости. 5. Развитие у детей умения координировать действия при совместном решении творческих

		двигательных задач. Задачи Подготовительная к школе группа: 1. Развитие способности к двигательной режиссуре (к самостоятельной разработке и воплощению проекта сложной композиции движений в заданных условиях). 2. Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функциях движения. 3. Формирование предпосылок двигательной рефлексии. 4. Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого
2.	Технология «Развитие физических качеств посредством игры» В основе - игровые технологии Л.Н. Волошиной, Н.М. Елецкой, Е.В. Гавришовой Е.В. Источник: Волошина Л.Н., Елецкая Н.М., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград, Учитель, 2020.	Цель: создание условий для физического развития, обогащения двигательного опыта, развития физических качеств через освоение детьми подвижных игр и игр с элементами спорта. Задачи: 1. Сформировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. 2. Сформировать навыки и стереотипы здорового образа жизни. 3. Обогащать двигательный опыт детей новыми двигательными действиями, обучить правильной технике выполнения элементов спортивных игр. 4. Содействовать развитию двигательных способностей. 5. Воспитывать положительные морально-волевые качества.
3.	Технология «Двигательный игротренинг» В основе технологии – авторские разработки по коррекции движений у дошкольников посредством фитбол-гимнастики. Источник: 1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный	Цель: коррекция двигательной сферы у детей дошкольного возраста посредством различных видов фитбол-гимнастики. Задачи: 1. Формировать правильную осанку 2. Учить основным движениям с мячом: ходьбе, бегу, прыжкам, приседаниям, упражнениям лежа на полу и на мяче. 3. Формировать навык правильного дыхания в процессе фитбол-гимнастики. 4. Формировать координацию движения и речи. 5. Развивать равновесие, координацию движений, гибкость, крупную и мелкую моторику обеих рук.

	игротренинг для дошкольников. – М: «Речь», 2009. 2. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. - Волгоград: Учитель, 2013.	6. Содействовать развитию координационных способностей.
4.	Технология «Оздоровительная гимнастика» Разработана на основе методики Л.И. Пензулаевой. Источники: 1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. 2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 5-6 лет Комплексы упражнений в старшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2022. 3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 6-7 лет Комплексы упражнений в подготовительной группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2021.	Цель: оздоровление и развитие физических качеств детей дошкольного возраста в процессе различных видов гимнастик. Задачи: 1. Создать условия для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. 2. Формировать умение выполнять упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота, ног и др. 3. Способствовать выполнению основных видов движений 4. Формировать умение двигаться и выполнять упражнения совместно с действиями других детей. 5. Развивать координацию движений и умение ориентироваться в пространстве. 6. Способствовать освоению различных видов гимнастик.

5.	Технология «Валеологическое воспитание» В основе технологии – методические разработки Л.В. Гаврючиной по валеологическому воспитанию. Источник: Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М.: Творческий центр, 2008.	Цель: разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний. Задачи: 1. Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому. 2. Расширить адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям). 3. Закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных Психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития. 4. Формировать психическую (произвольную) регуляцию жизненных функций организма путем развития творческого воображения. 5. Воспитывать у ребенка способности к самосозиданию - «творению» собственной телесной организации в приемлемых для него формах. 6. Помочь детям овладеть доступными навыками самоврачевания (психологической самокоррекцией). 7. Прививать чувство психологической взаимопомощи в экстремальных ситуациях. 8. Способствовать развитию познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям.
6.	Технология «Подвижные квест-игры» Разработана на основе практических материалов Т.Е. Харченко. Источник: Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.	Цель: развитие физических и познавательных способностей детей дошкольного возраста посредством квест-игр. Задачи: 1. Содействовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. 2. Развивать физические качества: координацию движений, силу, общую выносливость, ловкость, гибкость, скорость, равновесие. 3. Способствовать самостоятельному решению двигательных задач с учётом игровой ситуации. 4. Развивать познавательную активность и умственные способности: внимание, быстроту реакции, память, воображение. 4. Развивать интерес к решению различных заданий и проблемных ситуаций. 5. Воспитывать взаимовыручку, навыки взаимодействия со сверстниками, умение работать в коллективе.

3.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие» включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов физической активности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации задач оздоровления и физического развития дошкольников.

В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, инструктор по физкультуре может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

Варианты совместной деятельности

№№	Содержание совместной деятельности инструктора по физкультуре и детей
1	Совместная деятельность инструктора по физкультуре с ребёнком, где он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому.
2	Совместная деятельность ребёнка с инструктором по физкультуре, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнеры.
3	Совместная деятельность группы детей под руководством инструктора по физкультуре, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей.
4	Совместная деятельность детей со сверстниками без участия инструктора по физкультуре, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей.

№№	Содержание самостоятельной деятельности детей
1	Самостоятельные спортивные и подвижные игры детей.
2	Самостоятельная физкультурная деятельность по выбору детей.
3	Самостоятельная оздоровительная деятельность детей.

Организуя различные виды физкультурной деятельности (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и спортивные игры), педагог учитывает двигательный опыт ребёнка, его субъектные проявления, а именно:

- самостоятельность;
- творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации;

- стремление к сотрудничеству с детьми;
- инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности.

Эту информацию инструктор по физкультуре может получить в процессе наблюдения за двигательной активностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды физкультурной деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации создаются условия для свободного выбора детьми вида деятельности, оборудования, участников, для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей.

Инструктор по физкультуре использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач оздоровления и физического развития детей.

Игра занимает центральное место в жизни ребёнка. В образовательном процессе игра выступает как форма организации жизни и деятельности детей, метод или прием обучения, средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Учитывая потенциал игры для физического развития ребёнка и становления его личности, инструктор по физкультуре максимально использует все варианты её применения в образовательном процессе: игры на развитие координационных способностей, на формирование быстроты, на формирование выносливости, на формирование силы, гибкости, народные подвижные игры и др.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами физического воспитания, обучения и развития ребёнка.

Образовательная деятельность в режимных процессах

№№	Режимный процесс	Содержание
1	Образовательная деятельность, осуществляемая в первую половину дня	- игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.); - упражнения по освоению навыков культуры здоровья; - индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»; - оздоровительные и закаливающие процедуры; - здоровьесберегающие мероприятия; - утренняя гимнастика; - оздоровительная пробежка; - самостоятельная двигательная деятельность детей.
2	Проведение занятий	- образовательные ситуации; - тематические события; - занятия в рамках проектной деятельности;

		- проблемно-обучающие ситуации, интегрирующие содержание образовательных областей.
3	Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки	- физические упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей; - подвижные народные игры; - игры с правилами: сюжетные и бессюжетные; - игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки); - подвижные игры и упражнения на развитие физических качеств дошкольников; - индивидуальная работа с детьми; - проведение спортивных праздников; - самостоятельная двигательная деятельность детей.
4	Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня	- зарядка после дневного сна; - воздушные ванны после сна; - упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции правильной осанки; - игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.); - проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, развлечений, спортивных праздников; - индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»; - самостоятельная двигательная деятельность детей.

Культурные практики

Во вторую половину дня инструктор по физкультуре может организовывать **культурные практики**. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания физического воспитания и обучения ребенка. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в различных видах физкультурной деятельности, обеспечивают их эффективность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив: творческая инициатива, инициатива целеполагания, познавательная инициатива, коммуникативная инициатива, игровая инициатива.

Тематику культурных практик инструктору по физкультуре помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

Основные формы организации культурных практик по оздоровлению и физическому развитию детей

№№	Вид деятельности	Культурные практики
1.	Игровая деятельность	- игры с бегом, игры с прыжками, игры с ходьбой, игры с мячом, игры с элементами соревнований и др. - сюжетные игры; - дидактические игры по ЗОЖ; - игровой самомассаж; - народные малоподвижные и подвижные игры; - совместная игра инструктора по физкультуре и детей; - игровые ситуации в рамках ОО «Физическое развитие».
2.	Продуктивная деятельность	- мастерская по изготовлению спортивных атрибутов и пособий; - продукты детского творчества на основе знаний и впечатлений детей о ЗОЖ, физкультуре и спорте.
3.	Коммуникативная деятельность	- беседы, ситуативные разговоры о ЗОЖ, физкультуре и спорте; - речевые ситуации в физкультурной деятельности
4.	Познавательная-исследовательская деятельность	- творчество во всех видах физкультурной деятельности.
	Физическая деятельность	- физические упражнения; - разнообразные игры; - физкультурные досуги и развлечения; - спортивные соревнования, эстафеты, марафоны.
5.	Чтение художественной литературы	- чтение литературы о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни

3.5.Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника

как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

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

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самомассаж;
- различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;
- сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;
- подвижные и малоподвижные игры;
- ритмопластика;
- самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;
- самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре 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 в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой 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 творчества, 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 двигательной 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 в физическом развитии, 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. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

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 среды**: Центрам двигательной активности, ЗОЖ-студиям.

Необходимо:

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

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд **способов и приемов**.

1. Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

2. У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3. Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Создание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей.

Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

3.6. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся

Цели, задачи и принципы взаимодействия с родителями

Цель взаимодействия
Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников.
Задачи взаимодействия
1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и физическом развитии ребенка. 2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей. 3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО. 4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни. 5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.

Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП
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; 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; 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; 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.	Диагностико-аналитическое	Включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении физического 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 физкультурных занятий, приглашение на развлечения, спортивные праздники и другие мероприятия.
2.	Просветительское	Предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей оздоровления и физического развития детей; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы, технологий и методик физического развития; содержании 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 инструктором по физкультуре для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайт ДОО, страница инструктора по физкультуре на сайте ДОО, социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотовыставки проведенных мероприятий; совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными спортивными традициями и др.
3.	Консультационное	Объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем в физическом воспитании и обучении детей, в том числе в условиях семьи; 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 деятельностях, образовательном процессе и др.	
--	---	--

План работы с родителями

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	1. Выступление на родительском собрании «Оздоровление и физическое развитие детей в условиях ДОО и семьи». 2. Анкетирование «Физическое развитие Вашего ребенка». 3. Оформление информационного стенда для родителей «Страничка здоровья». 4. Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей.
Октябрь	1. Консультация-практикум «Взаимодействие инструктора по физкультуре и родителей в вопросах развития двигательной активности дошкольников». 2. Ознакомительная беседа «Методы оздоровления детей дошкольного возраста». 3. Индивидуальные консультации по вопросам коррекционно-развивающей работы в процессе физической деятельности. 4. Оказание помощи родителям в составлении картотеки подвижных игр на улице.
Ноябрь	1. Организация фотовыставки «Олимпийская осень». 2. Консультация «Народные игры и забавы с детьми». 3. Практикум «Изготавливаем тренажеры для дыхательной гимнастики». 4. Ознакомление родителей со спортивно-оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО (на сайте детского сада).
Декабрь	1. Индивидуальные консультации по вопросам оздоровления ребенка. 2. Оказание помощи родителям по созданию спортивного уголка в домашних условиях. 3. Консультация «Коррекция плоскостопия и осанки». 4. Практикум «Игровой самомассаж для детей и родителей».
Январь	1. Консультация «Развитие физических качеств дошкольников в процессе гимнастики». 2. Изготовление буклета «Виды гимнастик для детей». 3. Оказание помощи родителям по созданию картотеки различных видов гимнастик. 4. Организация фотовыставки «Новогодняя спартакиада» (на сайте детского сада).
Февраль	1. Анкетирование по теме «Как вы приобщаете детей к физической культуре?». 2. Оформление папки-передвижки «Закаливание детей». 3. Совместное изготовление физкультурных атрибутов и пособий для спортивных игр к празднику «День Защитника Отечества».

	4. Индивидуальные консультации-рекомендации по подбору упражнений для детей с учетом психофизиологических и возрастных особенностей.
Март	1. Мастер-класс для родителей «Здоровьесберегающие технологии». 2. Индивидуальные консультации по вопросам организации двигательной активности дошкольников. 3. Оформление папки-передвижки «Роль физических упражнений в развитии эмоций у детей». 4. Организация фотовыставки «Наши спортивные достижения».
Апрель	1. Участие родителей в проведении «Дня открытых дверей» (посещение родителями физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных сеансов, совместные подвижные игры с детьми). 2. Мастер-класс «Пособия и оборудование из нетрадиционных материалов для физических упражнений с детьми». 3. Совместное с родителями оформление фотоальбомов «Моя спортивная семья». 4. Создание электронной библиотеки для родителей по физическому развитию дошкольников.
Май	1. Консультация «Методы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни». 2. Участие родителей в военно-патриотической игре «Зарница». 3. Анкетирование родителей по результатам физического развития детей. 4. Индивидуальные консультации по вопросам поступления детей старшего дошкольного возраста в спортивную школу и спортивные кружки.

3.7. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа (далее - КРР) и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей, включая детей с особыми образовательными потребностями (далее – ООП), в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Коррекционная работа и/или инклюзивное образование направлены на:

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

Проблема воспитания и обучения детей с ОВЗ в 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 физической культуре.

Цель и задачи коррекционно-развивающей работы

Цель	Оздоровление и коррекция физического развитие детей с ОВЗ в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка для социальной адаптации и дальнейшей интеграции в общество.
Задачи	1. Оказание необходимой коррекционно-педагогической поддержки воспитанникам с ОВЗ, направленной на компенсацию отклонений физического развития. 2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений. 3. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков. 4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. 5. Создание условий для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений и овладения подвижными играми с правилами. 6. Преодоление недостатков, возникающих на фоне ограниченных возможностей здоровья: скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства. 7. Развитие физических качеств дошкольников, укрепление индивидуального здоровья. 8. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. 9. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников. 10. Обучение родителей (законных представителей) педагогическим технологиям сотрудничества со своим ребенком, коррекционным приемам и методам его физического развития; оказание им психологической поддержки.

В соответствии с ФГОС ДО в Программе **учитываются:**

- индивидуальные потребности ребенка с ОВЗ, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка при построении физкультурно-коррекционной образовательной деятельности;
- специальные условия для получения образования детьми с ОВЗ, в том числе использование специальных методов, методических пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий.

Основание для организации физкультурно-коррекционной работы –это медико-психолого-педагогическое заключение, определяющее образовательные потребности воспитанников, имеющих проблемы в физическом и речевом развитии.

Специальная коррекционная работа, направленная на преодоление отклонений в психофизическом развитии детей, носит индивидуально-дифференцированный характер в зависимости от потребностей каждого ребенка.

Объединение лечебно-восстановительного и коррекционно-педагогического процессов является основным принципом работы инструктора по физической культуре с детьми с ОВЗ.

Содержание коррекционной работы

Коррекционная направленность в работе по физической культуре	• создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.); • использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе; • учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях; • развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.); • способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений; • совершенствование качественной стороны движений — ловкости, гибкости, силы, выносливости; • развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое; • учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырех движений; • воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений; • формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия; • учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный); • закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; • закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия; • учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;
--	---

	• продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений; • учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами; • включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников; • совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп; • стимулировать потребность детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства); • формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств; • стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции; • предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные - выполняют).
Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ	• знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища); • систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.; • осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность; • проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» — мышцы напряжены, «сосулька весной» — мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;

	• проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности — песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов); • учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их); • внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для детей, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т.д.); • контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.); • осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей; • включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей; • объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого); • учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит; • развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах; • проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.; • побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья; • привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ
--	---

Методы и приемы коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ

В целях направленного развития физических качеств у детей с ОВЗ используются те же методы, что и для здоровых детей:

Традиционно различаются три группы **методов**:

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. **К словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. **К практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Для коррекции и развития используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Таким образом, применение комплекса методов и приемов при работе с детьми с ОВЗ помогает более качественно организовать коррекционно-развивающую работу.

3.8. Рабочая программа воспитания

3.8.1. Пояснительная записка

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Под воспитанием понимается деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности – это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества – 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.

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

- 1) Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.
- 2) Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания
- 3) Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.
- 4) Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.
- 5) Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- 6) Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.

7) Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

Целевые ориентиры воспитания следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с традиционными ценностями российского общества.

С учётом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребёнок, в программе воспитания находит отражение взаимодействие всех субъектов воспитательных отношений. Реализация Программы воспитания предполагает социальное партнерство ДОО с другими учреждениями образования и культуры (музеи, театры, библиотеки, и другое), в том числе системой дополнительного образования детей.

3.8.2.Целевой раздел Программы воспитания

3.8.2.1.Цель и задачи воспитания в процессе оздоровления и физического развития

Цель	Развитие личностных качеств ребёнка в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, основанной на традиционных ценностях российского общества.
Задачи	1. Создать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию. 2. Формировать первоначальные представления о традиционных ценностях российского народа посредством различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности. 3. Приобщать к истории и культуре своей Родины, своего народа и родного края на основе физкультурно-оздоровительной работы. 4. Содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе нормах и правилах, представлениях о добре и зле. 5. Осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей. 6. Организовать конструктивное взаимодействие инструктора по физкультуре с коллегами, родителями и социумом по воспитанию ребенка дошкольного возраста. 7. Обогащать воспитательный потенциал ДОО посредством разнообразных форм дополнительного образования: спортивных кружков, секций, ЗОЖ-студии.

3.8.2.2. Направления воспитания

Направление воспитания	Цель	Ценности	Содержание
Патриотическое направление	Содействовать формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.	Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребёнка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.	Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и её уклада, народных и семейных традиций. Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование «патриотизма наследника», испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); «патриотизма защитника», стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); «патриотизма созидателя и творца», устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).
Духовно-нравственное направление	Формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.	Жизнь, милосердие, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания.	Духовно-нравственное воспитание направлено на развитие ценностно-смысловой сферы дошкольников на основе творческого взаимодействия в детско-взрослой общности, содержанием которого является освоение социокультурного опыта в его культурно-историческом и личностном аспектах.
Социальное	Формирование	Семья, дружба, человек и	В дошкольном детстве ребёнок начинает осваивать все

направление	ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.	сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.	многообразие социальных отношений и социальных ролей. Он учится действовать сообща, подчиняться правилам, нести ответственность за свои поступки, действовать в интересах других людей. Формирование ценностно-смыслового отношения ребёнка к социальному окружению невозможно без грамотно выстроенного воспитательного процесса, в котором проявляется личная социальная инициатива ребёнка в детско- взрослых и детских общностях. Важной составляющей социального воспитания является освоение ребёнком моральных ценностей, формирование у него нравственных качеств и идеалов, способности жить в соответствии с моральными принципами и нормами и воплощать их в своем поведении. Культура поведения в своей основе имеет глубоко социальное нравственное чувство - уважение к человеку, к законам человеческого общества. Конкретные представления о культуре поведения усваиваются ребёнком вместе с опытом поведения, с накоплением нравственных представлений, формированием навыка культурного поведения.
Познавательное направление	Формирование ценности познания.	Познание лежит в основе познавательного направления воспитания.	В ДОО проблема воспитания у детей познавательной активности охватывает все стороны воспитательного процесса и является неременным условием формирования умственных качеств личности, самостоятельности и инициативности ребёнка. Познавательное и духовно-нравственное воспитание должны осуществляться в содержательном единстве, так как знания наук и незнание добра ограничивает и деформирует личностное развитие ребёнка. Значимым является воспитание у ребёнка стремления к истине, становление целостной картины мира, в которой интегрировано ценностное, эмоционально окрашенное отношение к миру, людям, природе, деятельности человека.
Физическое и оздоровительное	Формирование ценностного	Жизнь и здоровье лежит в основе физического и	Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей,

направление	отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.	оздоровительного направления воспитания.	становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.
Трудовое направление	Формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребёнка к труду.	Труд лежит в основе трудового направления воспитания.	Трудовое направление воспитания направлено на формирование и поддержку привычки к трудовому усилию, к доступному напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи; стремление приносить пользу людям. Повседневный труд постепенно приводит детей к осознанию нравственной стороны труда. Самостоятельность в выполнении трудовых поручений способствует формированию ответственности за свои действия.
Эстетическое направление	Способствовать становлению у ребёнка ценностного отношения к красоте.	Культура, красота, лежат в основе эстетического направления воспитания.	Эстетическое воспитание направлено на воспитание любви к прекрасному в окружающей обстановке, в природе, в искусстве, в отношениях, развитие у детей желания и умения творить. Эстетическое воспитание через обогащение чувственного опыта и развитие эмоциональной сферы личности влияет на становление нравственной и духовной составляющих внутреннего мира ребёнка. Искусство делает ребёнка отзывчивее, добрее, обогащает его духовный мир, способствует воспитанию воображения, чувств. Красивая и удобная обстановка, чистота помещения, опрятный вид детей и взрослых содействуют воспитанию художественного вкуса.

3.8.2.3.Целевые ориентиры воспитания

Деятельность инструктора по физкультуре нацелена на перспективу становления личности и развития ребёнка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные «портреты» ребёнка к концу раннего и дошкольного

возрастов.

В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое направление	Родина, природа	Проявляющий привязанность к близким людям, бережное отношение к живому
Духовно Нравственное направление	Жизнь, милосердие, добро	Способный понять и принять, что такое «хорошо» и «плохо». Проявляющий сочувствие, доброту.
Социальное направление	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Испытывающий чувство удовольствия в случае одобрения и чувство огорчения в случае неодобрения со стороны взрослых. Проявляющий интерес к другим детям и способный бесконфликтно играть рядом с ними. Проявляющий позицию «Я сам!». Способный к самостоятельным (свободным) активным действиям в общении.
Познавательное направление	Познание	Проявляющий интерес к окружающему миру. Любознательный, активный в поведении и деятельности.
Физическое и оздоровительное направление	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
Трудовое направление	Труд	Поддерживающий элементарный порядок в окружающей обстановке. Стремящийся помогать старшим в доступных трудовых действиях. Стремящийся к результативности, самостоятельности, ответственности в самообслуживании, в быту, в игровой и других видах деятельности (конструирование, лепка, художественный труд, детский дизайн и другое).
Эстетическое	Культура и красота	Проявляющий эмоциональную отзывчивость на красоту в окружающем мире и искусстве.

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
направление		Способный к творческой деятельности (изобразительной, декоративно-оформительской, музыкальной, словесно-речевой, театрализованной и другое)

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое направление	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно Нравственное направление	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.
Социальное направление	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное направление	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное направление	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Трудовое направление	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Эстетическое направление	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

3.8.3. Содержательный раздел Программы воспитания

3.8.3.1. Уклад образовательной организации

Уклад в ДОО основывается на общепедагогических принципах, изложенных в ФГОС дошкольного образования (Раздел I, пункт 1.2.): - поддержка разнообразия детства;

- сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

- уважение личности ребенка.

Уклад задает и удерживает ценности физического воспитания. В связи с этим, в содержании работы с детьми по данному направлению ключевым является **приоритет культурных ценностей здорового образа жизни**: у дошкольников развивают потребность в ежедневной двигательной активности, формируют практические навыки сохранения и укрепления своего здоровья, воспитывают дружеские взаимоотношения между детьми, умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, достигать общих интересов, договариваться, помогать друг другу.

Подвижные игры, в том числе, народные подвижные игры традиционно рассматриваются педагогами ДОО и инструктором по физкультуре в качестве наиболее доступного и действенного в воспитательном отношении вида деятельности, которое обеспечивает физическое развитие и личностные качества дошкольников в соответствии с общечеловеческими и национальными ценностными установками. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Поэтому упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

Уклад учитывает **этнокультурные и региональные особенности** воспитательного процесса в ДОО. В основе лежат идеи этнопедагогики, которые являются составной частью общей духовной культуры народа. Инструктор по физкультуре и педагоги детского

сада посредством реализации различных программ, проектов, ежедневных социокультурных воспитательных ситуаций формируют у детей первичные знания о себе, своем этносе, культурных и спортивных традициях, известных спортсменах родного края. В результате у дошкольников развиваются социально-личностные качества, необходимые для формирования уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и окружающему социуму.

При организации процесса воспитания в рамках ОО «Физическое развитие» **учитываются климатические особенности региона:** время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д.) и интенсивность их протекания; длительность светового дня; погодные условия и т.д.

Одним из основных условий организации Уклада в ДОО является создание **системы личностно-ориентированного взаимодействия инструктора по физкультуре и родителей** (законных представителей). Характеризуется данное сотрудничество преобладающей активностью семьи в инициировании и поддержании совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий, проявлением сознательной педагогической позиции, пропаганде ценностей здорового образа жизни в семье.

Установлены конструктивные отношения с социальными партнерами, которые способствуют обогащению двигательного опыта детей, приобщению их к национальным традициям, участвуют в проведении совместных проектов, концертов, праздников и других спортивных мероприятий.

3.8.3.2. Воспитывающая среда образовательной организации

Воспитывающая среда - это пространство, в рамках которого происходит процесс воспитания.

Для организации воспитывающей среды инструктором по физкультуре и другими педагогами образовательной организации **создан комплекс благоприятных условий**, которые способствуют личностному развитию каждого ребёнка на основе традиционных ценностей российского общества:

- 1) условия для формирования эмоционально-ценностного отношения дошкольника к спорту, здоровому образу жизни, другим людям, себе;
- 2) условия для обретения ребёнком первичного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности и поступков в соответствии с социально-ценностными ориентирами;
- 3) условия для становления самостоятельности, инициативности и творческого взаимодействия в детско-взрослых и детско-детских общностях, включая разновозрастное детское сообщество.

Для этого инструктор по физкультуре и воспитатели вовлекают дошкольников в различные виды двигательной деятельности: гимнастику, освоение основных движений и общеразвивающих упражнений, подвижные игры и др. Каждому ребёнку предоставляется возможность самореализоваться, приобрести социально значимые знания, развить социально значимые отношения, получить опыт участия в общественных делах спортивного характера.

Физкультурно-оздоровительная среда насыщена воспитательным содержанием, которое реализуется:

- в процессе организованной образовательной деятельности с дошкольниками;
- при взаимодействии инструктора по физкультуре с детьми в режимные моменты;

- в самостоятельной деятельности детей;
- в процессе сотрудничества с семьями воспитанников и социальными партнерами по реализации задач Программы.

В творческие проекты и планы воспитательной направленности включены мероприятия по ознакомлению со спортивными традициями и культурой народов России, социальным миром родного края, с государственной символикой и значимыми историческими датами Российской Федерации.

Предметная среда, созданная взрослыми, способствует воспитанию нравственных, гражданских, эстетических и других общественно значимых качеств личности ребенка.

Педагогическая необходимость созданных условий в том, что у детей через физкультурно-оздоровительную деятельность формируются эмоционально-ценностное отношение, социальные установки и активная жизненная позиция, обеспечивающие достижение поставленных воспитательных целей.

3.8.3.3.Общности образовательной организации

В дошкольной организации действуют разнообразные по форме и направлениям взрослые, детско-взрослые и детские общности. Базовые общенациональные ценности раскрываются в общностях через деятельности и события, которые обеспечивают полноценный опыт социализации дошкольников.

1. Профессиональная общность педагогов. Участники общности разделяют те ценности, которые заложены в содержании Программы. Основой эффективности такой общности является рефлексия собственной профессиональной деятельности.

Цель -совершенствовать качество воспитательного процесса посредством повышения профессиональной компетентности педагогов.

К профессиональным общностям в нашем детском саду относятся:

- педагогический совет;
- методическое объединение;
- психолого-педагогический консилиум;
- творческая группа по оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Педагоги детского сада характеризуются профессиональной компетентностью, развитым педагогическим мышлением, мотивированной готовностью к инновациям, принятием ценностных ориентаций, идеалов, соблюдением профессиональной чести и достоинства, владением культурой диалога, заинтересованностью к профессиональному совершенствованию.

По отношению к детям инструктор по физкультуре, воспитатели, специалисты и другие сотрудники:

- являются примером в формировании полноценных и сформированных ценностных ориентиров, норм общения и поведения;
- мотивируют детей к общению друг с другом, поощряют даже самые незначительные стремления к общению и взаимодействию;
- заботятся о том, чтобы дети непрерывно приобретали опыт общения на основе чувства доброжелательности;
- воспитывают в детях такие качества личности, которые помогают влиться в общество сверстников (организованность, общительность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность и пр.);

- учат детей совместной деятельности, насыщают их жизнь событиями, которые сплачивали бы и объединяли ребят.

2. Профессионально-родительская общность.

В дошкольной организации создано единое педагогическое пространство взаимодействия инструктора по физкультуре, педагогов и родителей для обмена опытом, знаниями, идеями, обсуждения и решения конкретных образовательных задач.

Используются как традиционные формы, так и новые технологии сотрудничества.

Так, на базе детского сада функционирует **клуб педагогов и родителей «Университет здоровья»**, который включает инструктора по физкультуре, педагогов ДОО и всех взрослых членов семей воспитанников. Цель клуба - объединение усилий по воспитанию ребенка в семье и в детском саду на основе физкультуры и спорта. В основе данного клуба лежит принцип сотрудничества. Родители - активные помощники и партнёры воспитательного процесса, они являются постоянными участниками всех спортивных и оздоровительных мероприятий детского сада. Взаимодействие носит систематический и плановый характер.

В социальной группе в ВКонтакте создана еще одна профессионально-родительская общность (инструктор по физкультуре и родители): **клуб «Родительский чат»** для оперативной связи по различным вопросам физического воспитания, обучения и развития дошкольников.

С целью подготовки к различным мероприятиям и для обогащения развивающей физкультурно-оздоровительной предметно-пространственной среды создана **«Мастерская»**, где родители и педагоги изготавливают атрибуты, тренажеры, пособия, элементы костюмов.

Данные формы взаимодействия характеризуются активностью семьи, конструктивным вовлечением родителей в образовательный процесс, участием в различных мероприятиях, проявлением сознательной педагогической позиции.

3. **Детско-взрослая общность.** Для этой общности характерно содействие друг другу, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение, отношение к ребенку как к полноправному человеку, наличие общих симпатий, ценностей и смыслов у всех участников общности. Детско-взрослые сообщества в ДОО организуются по инициативе детей и взрослых на основе социально значимых задач, партнерства и сотрудничества. Цель - создание воспитательного коллектива с системой неформальных связей и отношений между детьми и взрослыми.

Для повышения качества воспитания в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности в нашей дошкольной организации созданы следующие детско-взрослые общности:

- физкультурно-познавательный **«Клуб туриста»**;
- физкультурно-оздоровительный клуб **«Спортивная семья»**.

Взаимодействие в данных общностях реализуется на основе коллективной практической деятельности. Содержание выстраивается с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.

Виды совместной деятельности: игровая, познавательная, коммуникативная, продуктивная, двигательная, художественно-эстетическая. Общими для всех детско-взрослых сообществ являются такие формы работы как: проекты, тематические вечера, физкультурно-оздоровительные праздники, «Встречи друзей».

4. Детская общность.

Детская общность – это необходимое условие полноценного развития личности ребенка. Здесь он непрерывно приобретает способы общественного поведения, под руководством педагога учится умению дружно жить, сообща играть, заниматься спортом, достигать поставленной цели.

В ДОО действуют:

- кружок по физкультуре «**Здоровячок**» (дети 4-5 лет);
- оздоровительная «**ЗОЖ-студия**» (дети 5-6 лет);
- спортивная секция «**Атлетическая гимнастика**» (дети 6-7 лет).

Педагогическое содействие (помощь) инициативам и осознанной активности детей в общностях оказывают инструктор по физкультуре, воспитатели и родители.

3.8.3.4. Задачи воспитания в образовательных областях

Для проектирования содержания воспитательной работы инструктору по физкультуре необходимо соотнести направления воспитания и образовательные области.

Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных в ФГОС ДО:

- образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» соотносится с патриотическим, духовно-нравственным, социальным и трудовым направлениями воспитания;
- образовательная область «Познавательное развитие» соотносится с познавательным и патриотическим направлениями воспитания;
- образовательная область «Речевое развитие» соотносится с социальным и эстетическим направлениями воспитания;
- образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» соотносится с эстетическим направлением воспитания;
- образовательная область «Физическое развитие» соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.

Образовательная область	Приобщение детей к ценностям	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	«Родина», «Природа», «Семья», «Человек», «Жизнь», «Милосердие», «Добро»,	- воспитание любви к своей семье, своему населенному пункту, родному краю, своей стране; - воспитание уважительного отношения к ровесникам, родителям (законным представителям), соседям, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности; - воспитание ценностного отношения к культурному наследию своего народа, к нравственным и культурным традициям России;

	«Дружба», «Сотрудничество», «Труд».	- содействие становлению целостной картины мира, основанной на представлениях о добре и зле, прекрасном и безобразном, правдивом и ложном; - воспитание социальных чувств и навыков: способности к сопереживанию, общительности, дружелюбия, сотрудничества, умения соблюдать правила, активной личностной позиции. - создание условий для возникновения у ребёнка нравственного, социально значимого поступка, приобретения ребёнком опыта милосердия и заботы; - поддержка трудового усилия, привычки к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи; - формирование способности бережно и уважительно относиться к результатам своего труда и труда других людей.
Познавательное развитие	«Человек», «Семья», «Познание», «Родина», «Природа»	- воспитание отношения к знанию как ценности, понимание значения образования для человека, общества, страны; - приобщение к отечественным традициям и праздникам, к истории и достижениям родной страны, к культурному наследию народов России; - воспитание уважения к людям – представителям разных народов России независимо от их этнической принадлежности; - воспитание уважительного отношения к государственным символам страны (флагу, гербу, гимну); - воспитание бережного и ответственного отношения к природе родного края, родной страны, приобретение первого опыта действий по сохранению природы.
Речевое развитие	«Культура», «Красота»,	- владение формами речевого этикета, отражающими принятые в обществе правила и нормы культурного поведения; - воспитание отношения к родному языку как ценности, умения чувствовать красоту языка, стремления говорить красиво (на правильном, богатом, образном языке).
Художественно-эстетическое развитие	«Красота», «Культура», «Человек», «Природа»	- воспитание эстетических чувств (удивления, радости, восхищения, любви) к различным объектам и явлениям окружающего мира (природного, бытового, социокультурного), к произведениям разных видов, жанров и стилей искусства (в соответствии с возрастными особенностями); - приобщение к традициям и великому культурному наследию русского народа, шедеврам мировой художественной культуры с целью раскрытия ценностей «Красота», «Природа», «Культура»; - становление эстетического, эмоционально-ценностного отношения к окружающему

		миру для гармонизации внешнего мира и внутреннего мира ребёнка; - формирование целостной картины мира на основе интеграции интеллектуального и эмоционально-образного способов его освоения детьми; - создание условий для выявления, развития и реализации творческого потенциала каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, поддержка его готовности к творческой самореализации и сотворчеству с другими людьми (детьми и взрослыми).
Физическое развитие	«Жизнь», «Здоровье»	- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре; - становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами; - воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

3.8.3.5. Формы совместной деятельности в образовательной организации

Работа с родителями (законными представителями)

Одним из основных условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка является создание системы личностно-ориентированного взаимодействия взрослых: педагогов и родителей.

Характеризуется данное взаимодействие преобладающей активностью семьи в инициировании и поддержании совместных мероприятий, проявлением сознательной педагогической позиции. Во главе угла - взаимная осознанность, самостоятельность и компетентность.

Цель и задачи работы с родителями

Цель	Формирование ответственных взаимоотношений с родителями и развитие их компетентности в вопросах воспитания ребенка дошкольного возраста.
Задачи	1. Создать условия для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества инструктора по физкультуре с семьями воспитанников. 2. Познакомить родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье на основе физкультурно-оздоровительной деятельности. 3. Информировать об актуальных задачах воспитания детей и о возможностях физкультуры и спорта в решении данных задач. 4. Сформировать педагогические знания и умения родителей в вопросах оздоровления и физического развития детей

	дошкольного возраста. 5. Привлечь семьи дошкольников к участию в совместных с инструктором по физкультуре мероприятиях, организуемых в детском саду, муниципалитете, регионе, в Российской Федерации.
--	---

Ключевым направлением в работе инструктора по физкультуре является **формирование у родителей педагогической компетенции и педагогической рефлексии**, позволяющих понимать своего ребенка, организовать правильно общение с ним и совместную физкультурно-оздоровительную деятельность. В связи с этим, взаимодействие строится с использованием консультаций, семинаров-практикумов, мастер-классов, открытых занятий. Практикуются коллективные формы совместной деятельности: родительские собрания, заседания в клубе «Университет здоровья», общение в «Родительском чате».

Вовлечение семей воспитанников в образовательный процесс реализуется посредством организации совместных проектов, праздников, соревнований, тематических Дней, работы в «Мастерской», участия в клубе «Спортивная семья» и в «Клубе туриста». Такое осознанное включение родителей в единый совместный процесс оздоровления своего ребенка позволяет значительно повысить эффективность взаимодействия с семьями воспитанников и реализовать все поставленные задачи.

Другим важным направлением сотрудничества является **знакомство родителей с лучшим опытом физического воспитания** в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании детей по оздоровлению и физическому развитию. Для этого проводятся родительские конференции, консультации и ролевое проигрывание проблемных ситуаций на обучающих занятиях.

Особое внимание инструктор по физкультуре уделяет **сопровождению педагогических инициатив семьи**. Инициативы выявляются путем анкетирования, опросов, бесед, ситуативных разговоров и других форм взаимодействия. Педагог поддерживает творческие начинания родителей, совместно с ними разрабатывает и организует мероприятия для детей. Педагогическая инициатива родителей - это новый этап сотрудничества с ними, показатель качества воспитательной работы.

Еще одной особенностью работы инструктора по физкультуре с семьей является **смещение акцента с просвещения и обучения родителей на их активное самообразование**. Педагог содействует в этом вопросе посредством создания банка электронных ресурсов, предоставления педагогической информации на сайте ДОО и в «родительских уголках» групп, через личные и групповые консультации, тренинги, практикумы.

Кроме основных форм работы осуществляется постоянное взаимодействие в процессе:

- ежедневных непосредственных контактов, в утренние и вечерние часы;
- неформальных бесед по вопросам воспитания на основе физкультурно-оздоровительной деятельности

События образовательной организации

В ДОО разработан годовой цикл воспитательной работы, в основе которой - общие для всего детского сада событийные

мероприятия. Событийный подход рассматривается педагогическим коллективом детского сада как педагогическая технология организации и осуществления значимых событий в жизни ребенка или коллектива детей.

Свою работу инструктор по физкультуре также **организует в рамках событийности**. Основой для планирования являются примерные темы (праздники, события, проекты, явления), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а также вызывают личностный интерес детей.

В событийных мероприятиях участвуют дошкольники разных возрастов. Проводятся государственные и народные праздники, отмечаются памятные даты, традиционные мероприятия.

На уровне детского сада:

- социальные праздники: День Победы, День России, День народного единства, День защитника Отечества, Праздник весны и труда, 8 Марта;

- мероприятия духовно-нравственной жизни: День волонтера, День доброты, День друзей и др.;

- мероприятия по теме искусства и литературы: День поэзии, День детской книги, День театра и др.;

- традиционные праздничные события общества: Новый год, День матери, День космонавтики, День пожилого человека и др.;

- социальные акции: «Бессмертный полк», «Друзья наши меньшие», «Поздравим ветерана» и др.;

- события народной культуры и народных традиций: Рождество, Масленица и др.

- социальные проекты: «Путешествие по родному краю», «Народные традиции России», «Мой любимый детский сад».

На уровне групп:

- «День рождения»;

- «Наши соседи» (поход в гости в соседнюю группу с физкультурными развлечениями);

- «Любимые игры детей нашей группы».

Во все указанные мероприятия **включены подвижные игры, народные игры, физкультурные или оздоровительные упражнения, эстафеты, соревнования.**

Дополнительно, **в рамках ОО «Физическое развитие»**, проводятся традиционные физкультурно-оздоровительные и спортивные праздники: «Осенняя спартакиада», «Летняя Олимпиада», «Зимняя олимпиада», «День здоровья», «День физкультурника», «Неделя туриста», спортивный праздник «Вместе с папой» и другие событийные мероприятия.

Яркая наглядность (оформление места проведения события согласно тематике), творческое игровое действие, неожиданность и сюрпризность - обязательные критерии подготовки и проведения мероприятия.

По итогам события проводится обмен мнениями и впечатлениями, анализируются полученные результаты, определяется эффективность воспитательного воздействия, учитывается положительный и негативный опыт организации и осуществления события. С учетом проведенного анализа вносятся коррективы в воспитательный процесс.

Событийные мероприятия воспитательного характера позволяют систематизировать, обобщить и свести эмоционально-ценностные представления дошкольников в единую гармоничную картину окружающего мира и вызывают позитивный эмоциональный отклик в сознании детей всех возрастов.

Совместная деятельность в образовательных ситуациях

Совместная деятельность в образовательных ситуациях является ведущей формой организации сотрудничества инструктора по физкультуре и ребёнка по освоению данной Программы, в рамках которой возможно решение конкретных задач.

В основе совместной деятельности лежит личностно-ориентированный подход педагога к детям. Этот подход предполагает:

1. Формирование эмоционально-ценностного отношения ребенка к окружающей социальной действительности на основе физического воспитания. Дошкольник эмоционально переживает предложенную информацию или ситуации, становится участником событий, а инструктор по физкультуре поддерживает стремление ребенка узнать что-то новое.

2. Формирование личностной позиции. Полученные знания должны превратиться в личное убеждение, во внутреннюю потребность и привычку уважительно относиться к людям, любить свою Родину, соблюдать нравственные нормы. В этом случае ребенок оценивает свои действия и действия других на основе собственного сформированного эмоционально-личностного отношения к окружающему социуму.

Основной функциональной характеристикой совместной деятельности являются партнерские отношения между инструктором по физкультуре и ребенком, их равноправное включение в процесс деятельности. Педагог участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми в качестве более опытного и компетентного партнера. Такой стиль воспитания обеспечивает каждому ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений с окружающими людьми.

Основные виды организации совместной деятельности:

- ситуативная беседа, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация;
- сюжетные спортивные игры, подвижные и малоподвижные игры;
- разучивание музыкально-ритмических и творческих физкультурных композиций;
- физкультурные этюды-инсценировки;
- рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
- посещение спортивных мероприятий, экскурсии в общеобразовательную организацию, в организации социальных партнеров;
- организация выставок рисунков по итогам проведения и обсуждения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции инструктором по физкультуре, личный пример, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

3.8.3.6. Организация предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) физкультурного зала и Центров двигательной активности в группах отражает ценности, на которых строится Программа, и способствует принятию этих ценностей ребенком.

РППС оснащена большим количеством материалов и оборудования, способствующих личностному развитию дошкольников и созданию условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества.

Компоненты и содержание воспитательной предметно-пространственной среды физкультурного зала и групп

№№	Компоненты среды	Содержание предметно-пространственной среды
1.	Знаки и символы государства, региона, населенного пункта и ДОО	Лэпбуки «Символы России», «Символы моего города», в которых есть изображения герба и флага России, региона, родного города (поселка), портрет Президента. Альбомы и фотографии с изображением спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, проведенных в детском саду, в регионе и в России. Аудиозапись Гимна РФ. Аудиозаписи патриотических песен.
2.	Компоненты среды, отражающие региональные, этнографические и другие особенности социокультурных условий, в которых находится ДОО	Оборудование, атрибуты и пособия, отражающие культуру и быт народов родного края и используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности. Альбом с фотографиями региональных спортсменов и спортивных сооружений. Аудиозаписи фольклорных песен народов родного края. Физкультурное оборудование на участках ДОО.
3.	Компоненты среды, отражающие экологичность, природосообразность и безопасность.	Уголок уединения (в котором можно сделать гимнастику, самомассаж). Фотовыставки, способствующие самоидентичности ребенка: «Любимые игры ребят нашей группы», «Я - спортсмен!». Пособия и игры-самоделки, изготовленные конкретными детьми совместно с родителями, воспитателями или инструктором по физкультуре. Физкультурные тренажеры из нетрадиционного или бросового материала. Стенд «Наши олимпийские звездочки». Оборудование, инвентарь и пособия для физического развития детей в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа. Все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их

		использования, санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, правилам пожарной безопасности.
4.	Компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности	Игрушки, атрибуты, пособия и оборудование для спортивных мероприятий, подвижных игр, гимнастики, оздоровительных упражнений. Мягкие игровые модули, игровые ширмы. Полифункциональные предметы, предметы-заместители, природные материалы, пригодные для использования в физкультурно-оздоровительной деятельности. Книги, энциклопедии, альбомы по спортивной тематике.
5.	Компоненты среды, отражающие ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей	Игрушки, атрибуты, пособия и оборудование для сюжетно-ролевых и творческих игр на спортивную тематику. Лэпбук: «Я и моя спортивная семья». Фотоальбомы с фотографиями членов семей воспитанников, выступающих на спортивных мероприятиях. Рисунки детей на тему «Спорт и семья». Тематическая папка «Подвижные игры наших бабушек и дедушек».
6.	Компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывающие красоту знаний, необходимость научного познания, формирующие научную картину мира	Спортивные предметы для занятий спортом. Схемы, графические знаки, мнемотаблицы для разучивания ОВД, ОРУ, физкультурных композиций. Предметы-заместители для физкультурно-оздоровительной деятельности. Иллюстративный материал: книги, энциклопедии, тематические альбомы и др.
7.	Компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни,	Атрибуты для самомассажа: массажеры, массажные перчатки, массажные мячики, массажные дорожки. Нестандартное оборудование для дыхательной и пальчиковой гимнастик. Элементы костюмов для сюжетных гимнастик и музыкально-спортивных праздников (шапочки, накидки, маски и т.д.). Атрибуты для подвижных, малоподвижных и самостоятельных игр.

	физической культуры и спорта	Дидактические игры, пособия, атрибуты, способствующие ознакомлению детей с культурой ЗОЖ. Аудиозаписи для проведения гимнастик. Коллекция оздоровительных игр Железновых, развивающие видео и презентации об организме человека, здоровом питании, полезной и вредной пище. Пособия, книги, энциклопедии, альбомы, демонстрационный материал по формированию у детей знаний о ЗОЖ.
9.	Компоненты среды, предоставляющие ребёнку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального русского народа.	Реальные предметы быта народов России, муляжи, макеты, используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности. Дидактический материал, предметы и пособия по ознакомлению с народно-прикладным творчеством, традиционными обрядовыми праздниками многонационального русского народа. Оборудование и атрибуты для подвижных и сюжетных народных игр. Костюмы и элементы костюмов, в том числе народные, для различных образовательных и досуговых мероприятий. Видеотека и аудиотека, способствующие погружению детей в культуру России, знакомству с особенностями традиций многонационального русского народа.

Вся предметно-пространственная среда физкультурного зала и групп гармонична, эстетически привлекательна и стимулирует духовно-нравственную сферу дошкольников. При выборе материалов и игрушек инструктор по физкультуре и педагоги ориентируются на продукцию отечественных производителей. Игрушки, материалы и оборудование соответствуют возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста и имеют документы, подтверждающие соответствие требованиям безопасности.

3.8.3.7. Социальное партнерство

Инструктор по физкультуре использует разнообразные формы социального партнерства с различными региональными организациями, с которыми заключены соответствующие договоры. Взаимодействие с социумом способствует обогащению воспитывающей среды, гармонизации отношений всех участников образовательного процесса.

Предметом взаимодействия и сотрудничества является ребенок, его интересы, заботы о том, чтобы каждое педагогическое воздействие, оказанное на него, было грамотным, профессиональным и безопасным.

Цель и задачи социального партнерства по оздоровлению и физическому развитию дошкольников

Цель:	Максимальное использование возможностей совместной деятельности ДОО, инструктора по физкультуре и социума в целях обеспечения полноценного физического развития детей, их интересов и индивидуальных
--------------	--

	возможностей.
Задачи:	1. Организовать взаимодействие с социальными институтами образования, культуры, спорта и медицины. 2. Обеспечить взаимодополняемость и альтернативность путей реализации индивидуальных потребностей детей и запросов родителей в качественном физическом воспитании на основе взаимодействия с социальными партнерами. 3. Обогащать физкультурно-образовательный процесс новыми педагогическими практиками. 4. Развивать коммуникативные способности детей, доброжелательность к окружающим, готовность к сотрудничеству и самореализации. 5. Стимулировать у дошкольников развитие активной гражданской позиции сопричастности к судьбе образовательной организации, микрорайона, малой Родины на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Взаимодействие с социумом

Наименование учреждения	Формы взаимодействия
Обще-образовательная школа	- открытые просмотры физкультурных занятий в школе и ДОО; - посещение детьми детского сада и их родителями спортивных мероприятий в школе в качестве приглашенных гостей; - совместное проведение тематических мероприятий (спортивных праздников, развлечений, соревнований и др.); - разработка и реализация совместных физкультурно-оздоровительных проектов.
Спортивная школа	- посещение детьми детского сада и их родителями соревнований в качестве приглашенных гостей; - совместное проведение мероприятий, посвященных государственным и общественным праздникам; - разработка и реализация совместных физкультурно-оздоровительных проектов; - совместное участие в муниципальных, региональных и всероссийских конкурсах по тематике Программы.
Библиотека	- посещение выставок методической и детской литературы по спортивной тематике и пропаганде ЗОЖ; - посещение мероприятий по оздоровительному направлению, организованных библиотекой; - совместное проведение тематических мероприятий в рамках «Университета здоровья», «Клуба туриста» и клуба «Спортивная семья»; - совместное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.
Дворец спорта	- посещение детьми, спортивных занятий, кружков и секций;

	- совместное проведение тематических мероприятий; - обмен опытом тренеров Дворца спорта и инструктора по физкультуре в вопросах физического развития детей.
Дом культуры	- совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия; - проведение тематических Дней, соревнований; - посещение детьми кружков и секций.

3.8.4. Организационный раздел Программы воспитания

3.8.4.1. Кадровое обеспечение

В вопросах воспитания детей дошкольного возраста инструктор по физкультуре тесно сотрудничает с воспитателями и другими специалистами ДОО.

Старший воспитатель обеспечивает организацию воспитательного процесса в детском саду, осуществляет методическую помощь и способствует повышению профессиональной компетентности инструктора по физкультуре, курирует взаимодействие с семьями воспитанников и с социальными партнерами.

Воспитатели совместно с инструктором по физкультуре реализуют задачи Программы в процессе режимных моментов, в специально организованных воспитательных ситуациях и беседах, в двигательной, коммуникативной и игровой деятельности детей. Развивают личностные качества дошкольников: любовь к Родине, к членам своей семьи, доброту, честность, дружелюбие, трудолюбие, целеустремленность и др. Разрабатывают план воспитательной работы в своей группе. Сотрудничают с родителями по вопросам воспитания детей в детском саду и в семье.

Музыкальный руководитель совместно с инструктором по физкультуре подбирают музыку для различных видов гимнастик, игр соревновательного характера, для спортивных праздников. Проводят физкультурно-оздоровительные мероприятия, формируют у детей культуру здорового образа жизни. Вместе организуют мероприятия патриотической направленности: «Зарница», «Армейская спартакиада», «Большие манёвры», «Смотр строя и песни». Развивают нравственно-волевые черты личности через стимуляцию детской активности, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений. Воспитывают чувство сплочённости и взаимовыручки.

Учитель-логопед сотрудничает с инструктором по физкультуре в коррекционно-развивающей деятельности в логопедических группах. Совместно наблюдают и развивают общую и мелкую моторику у детей, чувство темпа и ритма движений. Работают над развитием слухового, зрительного, пространственного восприятия. Инструктор по физкультуре закрепляет поставленные учителем-логопедом звуки в свободной речи.

Педагог-психолог осуществляет психопрофилактическую, диагностическую, коррекционно-развивающую, консультативно-просветительскую работу. Организует сопровождение инструктора по физкультуре по созданию социально-психологических условий для

комфортного пребывания детей в ДОО. Способствует преодолению у детей нарушений социально-коммуникативного развития, гармонизации внутреннего мира ребенка, оказывает психологическую помощь детям и их родителям.

Профессиональную компетентность в области воспитания детей младенческого, раннего и дошкольного возраста инструктор по физкультуресовершенствуют за счет курсов повышения квалификации, мастер-классов, конференций, семинаров, практикумов, стажировочных площадок и самообразования собственной педагогической деятельности.

3.8.4.2. Нормативно-методическое обеспечение

При разработке Программы воспитания учитывались следующие **нормативно-правовые документы**:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», (ред. от 28.04.2023).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Перечень методических пособий, используемых при реализации Программы воспитания:

1. Аникина Т.М., Степанова Г.В., Терентьева Н.П. Духовно-нравственное и гражданское воспитание детей дошкольного возраста. Сост.: - М.: УЦ «Перспектива», 2012.
2. Букатов В.М. Социоигровая педагогика в детском саду. – М.: Чистые пруды, 2006.
3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет. Программа, конспекты, материалы. – М.: Вентана-Граф, 2015.
4. Воспитателю о воспитании детей 5-7 лет в детском саду и семье. Практическое руководство по реализации Программы воспитания - М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», 2022.
5. Газзаева З.Ш., Абрамочкина О.Ю. Воспитание ценностных ориентиров личности дошкольника// «Управление ДОУ». – 2010. № 7.

6. Дошкольникам о защитниках Отечества: методическое пособие по патриотическому воспитанию в ДОУ / под. ред. Л.А. Кондрыкинской. – М.: Сфера, 2006.
7. Зеленова Н.Г., Осипова Л.Е. Мы живем в России. Гражданско-патриотическое воспитание дошкольников. (Средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008.
8. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – М.: АСТ, 2008.
9. Кокуева Л.В. Духовно-нравственное воспитание дошкольников на культурных традициях своего народа: Методическое пособие.- М.: АРКТИ, 2005.
10. Колесникова И.А., Борытко Н.М., Поляков С.Д. и др. Воспитательная деятельность педагога: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. 3-е изд., стер. - М.:Издательский центр «Академия», 2007.
11. Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Волгоград, «Учитель», 2019.
12. Кочетова Н. А., Желтикова И. А., Тверетина М. А. Взаимодействие семьи и ДОУ. Программы развития детско-родительских отношений: совместная деятельность педагогов, родителей и детей. – Волгоград: Учитель, 2014.
13. Леонова Н.Н. Нравственно-патриотическое воспитание старших дошкольников: целевой творческий практико-ориентированный проект. - Волгоград: Издательство «Учитель», 2013.
14. Методика воспитательной работы: учебное пособие для студ. высш.учебн. заведений / Под ред. В.А. Сластенина. - М.: «Академия», 2009.
15. Микляева Н.В. Нравственно-патриотическое и духовное воспитание дошкольников. - М.: Творческий центр «Сфера», 2013.
16. Москалюк О. В. Педагогика взаимопонимания. Занятия с родителями. – Волгоград: Учитель, 2014.
17. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
18. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации. – М.: Гном, 2004.
19. Петрова В.И., Стульник Т.Д. Этические беседы со школьниками. Для занятий с детьми 4-7 лет. ФГОС. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
20. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – М.: Детство-Пресс, 2013.
21. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. Детство-Пресс. 2013.
22. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
23. Степанов П.В. Воспитательный процесс: от изучения результатов куправлению по результатам // Воспитательная работа. 2010 № 4. С.61-64.
24. Теплова А.Б. Духовно-нравственное воспитание детей дошкольного возраста как основа патриотического воспитания. Методическое пособие. Электронное издание. - Москва: ВОО «Воспитатели России», 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) (30,2 Mb). -

Текст: электронный.

25. Фадеева Е. И. Семья и ДОО. Развиваем сотрудничество. Методическое пособие. – М.: Перспектива, 2015.
26. Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная Пресса, 2006.

3.8.4.3. Требования к условиям работы с особыми категориями детей

По своим основным задачам воспитательная работа в ДОО не зависит от наличия (отсутствия) у ребёнка особых образовательных потребностей.

В основе процесса воспитания детей в ДОО - традиционные ценности российского общества.

В работе с особыми категориями детей инструктор по физкультуре реализуют **инклюзивный подход**.

Инклюзия подразумевает готовность образовательной системы принять любого ребёнка независимо от его особенностей (психофизиологических, социальных, психологических, этнокультурных, национальных, религиозных и других) и обеспечить ему оптимальную социальную ситуацию развития.

Инклюзия является ценностной основой уклада дошкольной организации и основанием для проектирования воспитывающих сред, деятельности и событий.

В детском саду созданы условия, отвечающие требованиям, которые предъявляют в работе с особыми категориями детей:

1) Инструктор по физкультуре, при взаимодействии с детьми, создает такие ситуации, в которых каждому ребёнку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора вида двигательной деятельности, партнера и средств. Педагог учитывают особенности деятельности, средства её реализации, а также ограниченный объем личного опыта детей особых категорий.

2) Инструктор применяет игру как важнейший фактор воспитания и развития ребёнка на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.

3) Воспитательные мероприятия, проводимые инструктором по физкультуре, характеризуются доступностью, совместными и самостоятельными, подвижными и статичными формами активности детей с учётом особенностей развития и образовательных потребностей каждого ребёнка. Речь идет не только о физической доступности, но и об интеллектуальной, когда созданные условия воспитания и применяемые правила понятны ребёнку с ОВЗ.

4) Участие семьи является необходимым условием для полноценного воспитания ребёнка дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.

IV. Организационный раздел Программы

4.1. 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 занятий (фронтальных, подгрупповых, индивидуальных). 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 физкультуре.
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, ориентированного на спортивные интересы и возможности каждого ребёнка 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, способствующих получению ДО, физическому развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования.
8. Обеспечение преемственности содержания и форм организации физического развития детей в ДОО и в начальной школе (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться).
9. Совершенствование образовательной работы по оздоровлению и 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 формирования двигательного опыта дошкольников.
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 физкультуре.

4.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) ДОО отражает ценности, на которых строится Программа.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС дошкольной организации выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для оздоровления и физического развития детей в детском саду организованы следующие пространства:

1. Физкультурный зал (оснащён необходимым оборудованием, атрибутами и пособиями).
2. Центры двигательной активности в каждой возрастной группе.
3. Спортивная площадка на территории детского сада.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда по ОО «Физическое развитие» является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

При проектировании РППС инструктор по физкультуре учитывает:

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

Соответствие РППС требованиям ФГОС ДО

№	Качество среды	Содержание развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды
1.	Содержательно-насыщенная	Группы оснащены физкультурным игровым оборудованием; в физкультурном зале и на участке детского сада имеется необходимое развивающее оборудование, тренажеры и инвентарь. Все это обеспечивает: - игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность детей всех категорий и возрастных групп;

		- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; - эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; - возможность самовыражения детей. Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.
2.	Трансформируемость	Предполагается возможность изменений предметно-пространственной среды физкультурного зала и групп в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
3.	Полифункциональность	Планированием образовательной деятельности по оздоровлению и физическому развитию детей предусмотрено: - возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды физкультурного зала, например, детской мебели (по прямому назначению и для игры), мягких игровых модулей, игровых ширм, мягких матов, которые также используется в различных видах двигательной деятельности. - наличие в физкультурном зале или группе полифункциональных предметов, пригодных для использования в разных видах двигательной активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в подвижных играх).
4.	Вариативность	Предусмотрено: - наличие в физкультурном зале и группах различных пространств (для подвижных игр, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; - периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную и познавательную активность детей.
5.	Доступность	Предусмотрено: - доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников; - свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; - исправность и сохранность материалов и оборудования.
6.	Безопасность	Предусмотрено: - соответствие всех элементов развивающей предметно-пространственной физкультурно-

	оздоровительной среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.
--	--

4.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

Перечень оборудования, средств обучения и воспитания

Вид помещения	Оснащение
Групповые комнаты	В Центрах двигательной активности: - мячи; - обручи; - кегли; - ленты, шнур, кубики; - мешочки с песком; - гимнастические палки; - скакалки; - малые мячи; - шапочки для подвижных игр.
Спальные помещения	Физкультурное оборудование для гимнастики после сна: ребристая дорожка, массажные коврики и мячи, резиновые кольца и кубики.
Физкультурный зал	Спортивное оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений): Гимнастическая стенка. Скамейки. Спортивные маты, тоннели для пролезания. Обручи разного диаметра. Мячи малые (теннисные), мячи средние, мячи большие.

	Кегли, кубики, фишки-ограничители. Ленты, погремушки, султанчики для физкультурных занятий Гимнастические палки, скакалки. Клюшки, кольцобросы, мишени. Мягкий боулинг (10 кеглей и 2 шара). Нестандартное оборудование для тренировки дыхания, для тренировки вестибулярного аппарата, для развития ловкости. Игрушки, маски и шапочки для подвижных игр, игр-забав. Музыкальный центр, СД и кассеты. Оснащение физкультурного зала для коррекционной работы: - контактные коврики и дорожки, - дорожки со следами, - игольчатые мячи, - тренажеры для коррекции плоскостопия; - сухой бассейн.
Прогулочные участки (на каждую группу)	Лазы, лестницы, скамейки. Горки, карусели. Детские игровые комплексы. Спортивное оборудование. Выносной материал для организации двигательной деятельности на улице в разное время года: скакалки, мячи, обручи, кегли, ракетки для бадминтона, ледянки. Комплекты малых архитектурных форм.
Спортивная площадка (на территории ДОО)	Спортивная площадка выделена и огорожена, оснащена: - воротами для футбола или хоккея; - баскетбольными кольцами; - стойками для волейбольной сетки; - тренажерами-балансирами; - лестницами.
Кабинет инструктора по физкультуре	Библиотека методической литературы по оздоровлению и физическому развитию дошкольников. Материалы по опыту работы педагогов. Картотеки: - утренней гимнастики;

	- дыхательной гимнастики; - физкультминуток; - коррекционно-оздоровительной гимнастики; - подвижных игр и игр малой подвижности. Пособия для занятий. Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми. Игровой материал. Письменный стол, стул.
--	---

Методическое обеспечение Программы

Методические пособия	Бережнова О.В., Бойко В.В. Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов. — М.: ИД «Цветной мир», 2016. Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации. - М.: ИД «Цветной мир», 2017. Бойко В.В. Настольная книга инструктора по физической культуре. - Орел, ОГУ, 2004. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник. - М.: Флинта: Наука, 2002. Горькова Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ. - Москва, 2005. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ: Проблемы и пути оптимизации. – М.: Гном, 2004. Ошкина, А.А. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / А.А. Ошкина. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2013. Реутский С.В. Физкультурные комплексы дома и в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2015 Соловьева Н.И., Чаленко И.А. Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. - М.: Школьная пресса, 2008. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2–3 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3–4 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4–5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5–6 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6–7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник. - М.: Просвещение, 2008.
-----------------------------	--

	Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкол. учрежд.: в 3 ч. – М.: Владос, 2014.
Оздоровление	Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник, социально-оздоровительная технология XXI века. - М., 2000. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М: Сфера, 2017. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. – М.: Творческий центр, 2008. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. - М.: Творческий центр, 2003. Картушина М.Ю. «Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья». – М.: Сфера, 2009. Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Волгоград, «Учитель», 2019. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). - М.: Линка-Пресс, 2000. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. – М.: Айрис-Пресс, 2008. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников - М.: Мозаика-Синтез, 2010. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. - Волгоград: Учитель, 2012. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2016. Попова Г.П., Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в ДО. Планирование, занятия, комплексы, спортивные досуги. – Волгоград: Учитель, 2017. Соловьева Н.И., Чаленко И.А. Здоровый образ жизни. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры. - М.2007. Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная Пресса, 2006.
Гимнастика	Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет. - Физкультура и спорт, 2007. Волова И.Н., Ефимова И.В., Карпова М.В.: Комплексы гимнастик для занятий с детьми. Зрительная, пальчиковая, двигательная. - Волгоград, Учитель, 2020. Ковалько В.И. Азбука физкультурных минуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей. – М.: Человек, 2012. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 5-6 лет Комплексы упражнений в старшей группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2022.

	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 6-7 лет. Комплексы упражнений в подготовительной группе детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2021. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2011. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2011. Харченко Т.Е. Квест-игры для дошкольников. - СПб.: Детство-Пресс, 2021.
Игры	Бойко В.В., Бережнова О.В. 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей. — М.: ИД «Цветной мир», 2016. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011. Волошина Л.Н., Елецкая Н.М., Гавришова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. – Волгоград, Учитель, 2020. Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: Развитие моторики, коррекция координации движения и речи. - Волгоград: Учитель, 2014. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Детство-Пресс.- 2013. Осяк С.А., Султанбекова С.С., Захарова Т.В. и др. «Образовательный квест - современная интерактивная технология» // «Современные проблемы науки и образования». –2015. - № 1-2. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – М.: Детство-Пресс, 2013. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2016. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. – М.: Сфера, 2010. Шеина Л.И. Квесты как новая форма взаимодействия взрослых и детей [Текст] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – с. 439–441.
Двигательная деятельность	Бережнова О.В., Бойко В.В. Фольклорно-физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. — М.: ИД «Цветной мир», 2017. Губа В.П., Солонкин А.А. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – Физкультура и Спорт, 2009. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – М.: АСТ, 2008. Кирченко Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей. – М.: Белый ветер, 2015. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – М.: «Речь», 2009.

	Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе. - Волгоград, 2009. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. Детство-Пресс. 2013 Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. - Волгоград: Учитель, 2013. Хацкалёва Г.А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики.- Спб, 2013.
Младенческий и ранний возраст	Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2–4 лет. Красикова И. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: Корона принт, 2000. Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года. - М.: Мозаика-Синтез, 2007. Теплюк С.Н. Ребенок от рождения до года. Пособие для родителей и педагогов. М.: Мозаика-Синтез, 2008. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. (0-3 года). – М.: Мозаика-Синтез, 2012. Четвертаков К.В. Играем вместе. Развивающие игры для малышей и их родителей. – М.: Сфера, 2015. Лункина Е.Н. Растим малыша 2-3 лет. – М.: Сфера, 2009. Кривенко Е.Е. Адаптационные игры для детей раннего возраста. – М.: Цветной мир, 2018. Ветрова В. Во что играть с ребенком до трёх лет. - М: Сфера, 2009.
Коррекционная педагогика	Колчина Н.И., Матвеева Н.Г., Журавлева Г.Н.: Программа «Летний отдых и оздоровление дошкольников. Первые шаги к инклюзии». – М: Детство-Пресс, 2017. Ребенок в инклюзивном дошкольном учреждении: методическое пособие / Под ред. Т.В. Волосовец, Е.Н. Кутеповой. – М.: РУДН, 2010. Волосовец Т.В., Кутепова Е.Н. Инклюзивная практика в дошкольном образовании. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 2011. Старовойтова М.С., Ковалев Е.В., Захарова А.В. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ. Методическое пособие. – М.: Владос, 2011. Соловьева С.В. Проектирование индивидуальных образовательных программ для детей с ОВЗ / Методические рекомендации. - 2 издание, дополн. и перераб. – Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «Институт развития образования», 2011.

4.4. Кадровые условия реализации Программы

Реализация данной Программы обеспечивается инструктором по физкультуре совместно с воспитателями и специалистами ДОО, административно-хозяйственными работниками образовательной организации, а также медицинскими и иными работниками,

выполняющими вспомогательные функции.

Наименование должностей инструктора по физкультуре, воспитателей и специалистов соответствует номенклатуре должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 21 февраля 2022 г. № 225 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 9, ст. 1341).

Непрерывное сопровождение Программы осуществляется педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени её реализации в ДОО.

Взаимодействие инструктора по физкультуре с воспитателями и специалистами ДОО

Деятельность инструктора по физкультуре направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников и их физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни и предусматривает:

- проведение (в том числе совместно с другими специалистами) индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей и индивидуальных особенностей;
- подготовку и проведение общих праздников, досугов и развлечений;
- оказание консультационной поддержки родителям по вопросам оздоровления и физического развития ребенка в семье;
- ведение необходимой документации.

Особенностями организации работы инструктора по физкультуре с воспитателями и специалистами детского сада являются:

- планирование (совместно с другими специалистами) и проведение образовательной деятельности индивидуально с каждым воспитанником;
- планирование (совместно с другими специалистами) и организация образовательной деятельности со всеми воспитанниками группы;
- соблюдение преемственности в работе с другими специалистами по выполнению индивидуального образовательного маршрута ребенка;
- обеспечение индивидуального подхода к каждому воспитаннику с учетом рекомендаций специалистов.

Планирование мероприятий по взаимодействию с коллегами

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	1. Составление совместного с воспитателями плана спортивных праздников, развлечений и др. мероприятий. 2. Консультация «Роль воспитателя на физкультурном занятии и в проведении спортивных праздников». 3. Консультация «Содержание и оформление «Центровдвигательной активности в группах». 4. Обсуждение сценариев осенних спортивных праздников, распределение ролей, назначение ответственных за проведение.

	5. Совместная разработка картотеки «Подвижные игры на улице». 6. Консультация «Диагностика физического развития - требования и условия проведения». Помощь воспитателей и специалистов при проведении диагностики.
Октябрь	1. Консультация «Развитие физических качеств у старших дошкольников в процессе проведения утренней гимнастики». 2. Изготовление буклета для педагогов «Новинки педагогической литературы по оздоровлению и физическому развитию дошкольников». 3. Изготовление памятки для воспитателей «Деятельность воспитателя по подготовке детей к спортивным праздникам и развлечениям». 4. Обсуждение физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках тематических проектов «Путешествие по родному краю» и «Тропой туриста» («Региональная неделя» и «Неделя туриста»). 5. Подбор с музыкальным руководителем музыки для комплексов гимнастик с учетом особенностей и возможностей дошкольников. 6. Совместное с воспитателями и музыкальным руководителем пополнение аудиозаписей на основе интересов и предпочтений детей.
Ноябрь	1. Презентация-консультация «Эффективные методы оздоровления детей в процессе двигательной деятельности». 2. Совместная разработка картотеки «Подвижные игры для детей в группе». 3. Обсуждение физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках тематического проекта «Здоровый образ жизни» («Неделя Здоровья»). 4. Семинар-практикум «Игровой самомассаж для детей дошкольного возраста». 5. Совместное изготовление атрибутов и пособий для оздоровления и физической деятельности воспитанников. 6. Совместное обсуждение новогоднего сценария, назначение ответственных, распределение ролей.
Декабрь	1. Совместное с музыкальным руководителем пополнение картотеки «Музыкально-оздоровительные сеансы». 2. Совместная с воспитателями и специалистами разработка индивидуальных маршрутов для часто болеющих детей. 3. Разработка буклета «Упражнения для развития физических качеств детей». 4. Консультация «Коррекционные технологии оздоровления и физического развития дошкольников».

	5. Пополнение аудиотеки о здоровом образе жизни людей (диафильмы, слайды, документальные и мультипликационные фильмы). 6. Совместная с педагогами подготовка (организационные моменты, оформление, репетиции, изготовление атрибутов) и проведение праздника «Новый год».
Январь	1. Подготовка к «Зимней Олимпиаде» (обсуждение планируемых мероприятий, распределение ролей, назначение ответственных). 2. Изготовление с педагогами карточек-схем, мнемотаблиц и других предметно-схематических моделей для выполнения физических заданий и упражнений. 3. Совместная с учителем-логопедом разработка картотеки по коррекции и развитию мелкой и крупной моторики. 4. Консультация «Проведение на участках детского сада физкультурно-оздоровительных мероприятий». 5. Разработка памятки «Интернет-сайты по оздоровлению и физическому развитию детей». 6. Мастер-класс «Организация предметно-пространственной среды в группе по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста».
Февраль	1. Консультация «Развитие ловкости у старших дошкольников в процессе проведения квестов». 2. Совместная деятельность с воспитателями по разучиванию и закреплению у детей спортивных движений к праздникам и развлечениям. 3. Совместная с педагогами подготовка к спортивно-патриотическому празднику «Зарница». 4. Консультация «Воспитание нравственно-волевых качеств личности ребенка в процессе двигательной деятельности». 5. Пополнение картотеки «Народные подвижные игры». 6. Обогащение РППС атрибутами для самомассажа: массажерами, массажными перчатками и массажными мячиками.
Март	1. Совместная с педагогами подготовка к «Неделе Спорта» (обсуждение планируемых мероприятий, распределение ролей, назначение ответственных). 2. Совместная разработка картотеки «Оздоровительные гимнастики». 3. Консультация «Фитбол-гимнастика как средство оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста». 4. Осуществление совместной дифференцированной работы с музыкальным руководителем для коррекции двигательной деятельности детей.

	5. Обсуждение и анализ действий с педагогом-психологом по созданию условий для эмоционального благополучия дошкольников в рамках ОО «Физическое развитие». 6. Совместная взаимопроверка Центров двигательной активности в группах (приведение в соответствие с требованиями ФГОС и СанПин).
Апрель	1. Консультация «Развитие двигательной активности детей раннего и дошкольного возраста в различные режимные моменты». 2. Разработка буклета «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством координационной лестницы». 3. Совместная с воспитателями и музыкальным руководителем подготовка и проведение Выпускного утренника. 4. Мастер-класс «Пособия из нетрадиционных материалов для физических упражнений с детьми». 5. Совместное пополнение РППС групп нестандартным физкультурным оборудованием: массажными ковриками из крышек, ребристыми дорожками на основе корпусов из фломастеров, вертушками для дыхательной гимнастики и др. 6. Пополнение аудиотеки по теме «Маршевая музыка».
Май	1. Консультация «Использование общеразвивающих упражнений и основных движений в самостоятельной двигательной деятельности детей». 2. Совместная с воспитателями подготовка к показательным выступлениям дошкольников, посещающих спортивные кружки и секции. 3. Совместное проведение мониторинговых мероприятий по физическому развитию воспитанников. 4. Презентация «Реализация задач воспитания детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности» 5. Совместное с коллегами подведение итогов работы: результаты, достигнутые за год, нереализованные задачи Программы, причины невыполнения, перспективы на новый учебный год.

4.5. Организация образовательного процесса

Организация образовательного процесса по оздоровлению и физическому развитию детей заключаются:

- в обеспечении вариативности и разнообразия содержания образовательного процесса по ОО «Физическое развитие»;
- в осуществлении образовательной деятельности на протяжении всего времени нахождения ребенка в дошкольном учреждении;

- в реализации двигательной деятельности в игровой форме;
- в возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и индивидуальным особенностям развития детей), обучение воспитанников в специфически детских видах двигательной деятельности;
- в повышении роли семьи при взаимодействии с дошкольным учреждением, включении родителей в образовательную деятельность, поддержке образовательных инициатив семьи по оздоровлению и физическому развитию детей;
- в организации развивающей предметно-пространственной среды как важнейшего условия успешной реализации ФГОС ДО по ОО «Физическое развитие».

Реализация задач по освоению содержания Программы происходит в двух основных формах организации образовательного процесса:

- совместной деятельности взрослого и детей;
- самостоятельной деятельности детей.

В детском саду время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий).

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00

Показатель	Возраст	Норматив
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Показатель	Возраст	Норматив
Продолжительность ночного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года 4-7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день

Показатель	Возраст	Норматив
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

4.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы является единым для ДОО. Инструктор по физкультуре вправе наряду с Планом проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей.

Все мероприятия в детском саду проводятся с учётом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей детей.

Месяц	Праздники и памятные даты	Направление воспитания	Мероприятия	Ответственные
Январь	2-я неделя: Рождественская неделя	Социальное, физическое и оздоровительное	Развлечение «Рождественские игры»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель,

				инструктор по физкультуре
	3-я неделя: Зимняя олимпиада	Физическое и оздоровительное	Спортивные соревнования и эстафеты	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	4-я неделя: 27 января: День снятия блокады Ленинграда	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Музыкально-литературная композиция «Дети блокадного Ленинграда»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре (при необходимости)
	4-я неделя: 27 января: День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Беседа о Великой Отечественной Войне (с презентацией). Почтение памяти всех погибших в годы Великой Отечественной Войны минутой молчания. Сюжетная композиция с построениями и перестроениями «Мы помним».	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
Февраль	1-я неделя: 2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Беседа о Сталинградской битве (с презентацией). Рассматривание иллюстраций, картин и репродукций на тему войны. Спортивный досуг «Победители»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре

	2-я неделя: 8 февраля: День российской науки	Социальное, познавательное	Интеллектуальная викторина «Хочу всё знать!». Квест-игра «Приключения Незнайки»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель (при необходимости), инструктор по физкультуре (при необходимости)
	3-я неделя: 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое.	Музыкально-литературная композиция «Воины-интернационалисты»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	4-я неделя: 21 февраля: Международный день родного языка	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое.	Фольклорный праздник «Язык родной, дружу с тобой»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, учитель-логопед, инструктор по физкультуре (при необходимости)
	4-я неделя: 23 февраля: День защитника Отечества.	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое, физическое	Спортивно-патриотический праздник «Зарница»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
Март	1-я неделя: 8 марта: Международный женский день	Социальное, духовно-нравственное	Праздник «Мама милая моя»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	2-я неделя: Неделя Sports	Физическое и оздоровительное, социальное	Спортивный «Марафон дружбы»	Воспитатели всех возрастных групп, инструктор по физкультуре
	3-я неделя: 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Музыкально-литературная композиция «Крымская весна» (с построениями и перестроениями)	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре

	и/или ситуативно)			
	4-я неделя: 27 марта: Всемирный день театра	Эстетическое, познавательное	Театрализованное представление «Путешествие в мир театра»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре (при необходимости)
Апрель	1-я неделя: День смеха	Социальное, эстетическое	Развлечение «Юморина»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	2-я неделя: 12 апреля: День космонавтики	Социальное, познавательное, физическое	Квест «Путешествие в космос»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	3-я неделя: Выпуск детей в школу	Социальное, духовно-нравственное, эстетическое	Утренник «До свидания, детский сад!»	Воспитатели подготовительной группы, музыкальный руководитель, специалисты ДОО, инструктор по физкультуре
	4-я неделя: Экологическая неделя «Посади свой цветок»	Трудовое, социальное, духовно-нравственное	Посадка растений, экологическая акция «Сохраним Землю зеленой». Спортивно-экологическое развлечение «Лесные приключения»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
Май	1-я неделя: 1 мая: Праздник Весны и Труда	Социальное, духовно-нравственное	Развлечение «Встречаем Первомай!»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	2-я неделя: 9 мая: День Победы	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое физическое	Акция «Бессмертный полк». Акция «Поздравим ветерана». Спортивная «Эстафета	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель,

			Памяти»	инструктор по физкультуре
	3-я неделя: 19 мая: День детских общественных организаций России	Социальное, духовно-нравственное, физическое и оздоровительное	Акция «Мы – волонтеры». Показательные выступления дошкольников, посещающих спортивные кружки и секции: - кружок по физкультуре «Здоровячок» (дети 4-5 лет); - оздоровительная «ЗОЖ-студия» (дети 5-6 лет); - спортивная секция «Атлетическая гимнастика» (дети 6-7 лет).	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	4-я неделя: 24 мая: День славянской письменности и культуры	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Развлечение «Откуда пришла азбука»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре (при необходимости)
Июнь	1-я неделя: 1 июня: День защиты детей	Социальное, духовно-нравственное	Праздник «Дружат дети всей планеты!»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	1-я неделя: 6 июня: День русского языка	Познавательное, социальное, патриотическое	Литературный праздник «Говорим на русском». Развлечение «Русские народные игры»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, инструктор по физкультуре
	2-я неделя: 12 июня: День России	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое, физическое	Развлечение на улице «День России»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	3-я неделя: 22 июня: День памяти и скорби	Духовно-нравственное, патриотическое	Тематическое занятие «Священная война»	Воспитатели всех возрастных групп,

				музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре (при необходимости)
	4-я неделя: Неделя профессий	Трудовое, социальное, духовно-нравственное, физическое	В рамках проекта «Город мастеров» тематическое занятие о профессии военного «Марш-бросок»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
Июль	1-я неделя: 8 июля: День семьи, любви и верности	Социальное, духовно- нравственное, физическое и оздоровительное	Тематическое занятие «Моя семья». Физкультурно- оздоровительное развлечение «Моя спортивная семья»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	2-я неделя: Неделя игры и игрушки	Социальное, трудовое, духовно-нравственное, физическое	Изготовление игрушек в «Творческой мастерской». Развлечение «Игры, которые мы любим»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	3-я неделя: Неделя музеев	Познавательное, социальное, духовно- нравственное, эстетическое	Тематический проект «Музеи России». Интерактивная презентация «Музеи спорта».	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, инструктор по физкультуре
	4-я неделя: 30 июля: Международный день дружбы	Социальное, духовно- нравственное,	Развлечение «Дружба начинается с улыбки»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
Август	1-я неделя: Экологическая неделя «Защитим природу от мусора»	Трудовое, социальное, духовно-нравственное	Экологический десант в лес (парк) совместно с родителями	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель (при необходимости), инструктор по физкультуре (при необходимости)

	2-я неделя: 12 августа: День физкультурника	Физическое и оздоровительное	Спортивный праздник «Сильные, смелые, ловкие!»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	3-я неделя: 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Праздник «Флаг России»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	4-я неделя: 27 августа: День российского кино	Социальное, духовно-нравственное	Развлечение «Любимые мультфильмы»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
Сентябрь	1-я неделя: 1 сентября: День знаний	Социальное, познавательное	Квест-игра «Буратино в гостях у ребят»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	1-я неделя: 3 сентября: День окончания Второй мировой войны	Социальное, духовно-нравственное	Беседа (с презентацией) «Горькая память войны»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель (при необходимости), инструктор по физкультуре (при необходимости)
	1-я неделя: 3 сентября: День солидарности в борьбе с терроризмом	Социальное, познавательное	Беседа о правилах антитеррористической безопасности. Тематическое занятие «Антитеррор»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель (при необходимости), инструктор по физкультуре
	2-я неделя: 8 сентября: Международный день распространения грамотности	Социальное, познавательное	Развлечение «Книжкины друзья»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре (при необходимости)
	3-я неделя: Неделя безопасности	Социальное	Тематический проект	Воспитатели всех

			«Безопасная дорога детства». Тематическое занятие «Правила безопасности»	возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	4-я неделя: 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.	Социальное, духовно-нравственное, физическое	Развлечение «Наш веселый детский сад»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
Октябрь	1-я неделя: 1 октября: Международный день пожилых людей	Социальное, духовно-нравственное	Развлечение «Бабушка рядышком с дедушкой»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	1-я неделя: 1 октября: Международный день музыки	Эстетическое, познавательное, физическое и оздоровительное	Творческий концерт «Юные таланты» Тематическое занятие «Музыка и спорт»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	1-я неделя: 4 октября: День защиты животных	Социальное, духовно-нравственное, физическое	Акция «Братя наши меньшие». Спортивное развлечение «Кто быстрее: человек или животное?»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	1-я неделя: 5 октября: День учителя	Социальное, духовно-нравственное, физическое и оздоровительное,	Беседа (с презентацией) «Это важное слово – Учитель». Спортивная эстафета, посвященная Дню учителя	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	2-я неделя: Региональная неделя	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое, познавательное	Тематический проект «Путешествие по родному краю»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре

	3-я неделя: Третье воскресенье октября: День отца в России	Социальное, физическое и оздоровительное	Спортивный праздник «Вместе с папой»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	4-я неделя: Неделя туриста	Физическое и оздоровительное, социальное	Тематический проект «Тропой туриста»	Воспитатели всех возрастных групп, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель (при необходимости)
Ноябрь	1-я неделя: 4 ноября: День народного единства	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Акция «Мы едины!»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре (при необходимости)
	1-я неделя: 8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Тематическое занятие «Подвиги наших полицейских»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	2-я неделя: Неделя здоровья	Физкультурное и оздоровительное, социальное	Тематический проект «Здоровый образ жизни»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	3-я неделя: 18 ноября: День рождения Деда Мороза	Эстетическое, социальное	Развлечение «Подарки для Деда Мороза»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	4-я неделя: Последнее воскресенье ноября: День матери в России	Социальное, духовно-нравственное	Музыкально-литературная композиция «Всё начинается с мамы»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре (при необходимости)

	4-я неделя: 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Тематический день «День Государственного герба России»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
Декабрь	1-я неделя: 3 декабря: День неизвестного солдата	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Беседа (с презентацией) «Неизвестный солдат». Музыкально-литературная композиция «Памяти неизвестного солдата» (с построениями и перестроениями)	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	1-я неделя: 3 декабря: Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)	Социальное, духовно-нравственное	Беседа «Все мы разные, все мы едины»	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель (при необходимости), инструктор по физкультуре (при необходимости)
	1-я неделя: 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России	Социальное, духовно-нравственное, трудовое	Акция «Поможем другим людям»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель (при необходимости), инструктор по физкультуре (при необходимости)
	1-я неделя: 8 декабря: Международный день художника	Эстетическое, познавательное	Творческая выставка рисунков «Юные художники». Спортивное развлечение «Художественная эстафета»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	1-я неделя: 9 декабря: День Героев Отечества	Социальное, духовно-нравственное,	Беседа (с презентацией) «История праздника «День	Воспитатели старших и подготовительных групп,

		патриотическое	Героев Отечества».	музыкальный руководитель (при необходимости), инструктор по физкультуре (при необходимости)
2-я неделя: 12 декабря: День Конституции Российской Федерации	Социальное, духовно-нравственное	Тематическое занятие «Права ребенка». Эстафета «Спортивная карусель», посвященная Дню Конституции.	Воспитатели старших и подготовительных групп, музыкальный руководитель (при необходимости), инструктор по физкультуре	
3-я неделя: Неделя в «Мастерской Деда Мороза»	Трудовое, эстетическое, социальное	Трудовая акция «Украсим группу и прогулочный участок к Новому Году»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель (при необходимости), инструктор по физкультуре (при необходимости)	
4-я неделя: 31 декабря: Новый год	Эстетическое, социальное	Новогодний праздник «В гостях у Деда мороза»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре	

V. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в МБДОУ «Детский сад «Подсолнух» (далее - ДОО).

Программа разработана в соответствии с Федеральной программой дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022), (далее – ФГОС ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», (ред. от 28.04.2023).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
8. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения опсихолого-медико-педагогической комиссии».

Цель Программы: Оздоровление и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

Основные задачи:

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.
4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий:

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Организационный раздел Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.

Представлены особенности организации образовательного процесса и календарный план воспитательной работы.

Дополнительным разделом Программы является текст ее краткой презентации.

В **Приложении** указан диагностический инструментарий для определения уровня физической подготовленности дошкольников.

Программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Материал распределяется по возрастным группам (дети от 2-х месяцев до 7-ми лет) и видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагогическая и коррекционная работа, представленная в Программе, обеспечивает всестороннее физическое развитие дошкольников.

Определение уровня физической подготовленности дошкольников

Диагностика осуществляется по методике И.И. Малозёмовой.

Источник: Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И.И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. - Электрон. дан. - Екатеринбург: [б.и.], 2018.

Диагностические мероприятия проводят два раза в год: в сентябре и в мае.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности **психофизических качеств** (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержания равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

I. Определения уровня развития психофизических качеств дошкольников

В физкультурном зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4–7 лет); прыжок в длину с места (4–7 лет), метание мешочка с песком правой и левой рукой; координационные способности, в том числе удержание равновесия; гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4–7 лет), выносливость и быстрота.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота - бег на 30 м (4–7 лет); скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком весом 150–200 г (4–7 лет); ловкость - челночный бег 3х10 м (4–7 лет); выносливость - бег 90 м (5 лет), 120 м (6 лет), 150 м (7 лет).

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке - для метания мешочка с песком. Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания (по состоянию здоровья). Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются с средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания в даль.

Высокий уровень - ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет).

Средний уровень - ребенок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет).

Низкий уровень - ребенок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Определение физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. Во вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части

проводятся два или три теста, это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной - малоподвижная игра или игровое упражнение-релаксация.

Определения уровня сформированности быстроты

Бег на 30 м

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина - 3 м, длина 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4–5 лет - наклоны, приседания; для детей 6–7 лет - комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).
2. «Рисуем локтями». И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 - круговые движения локтями вперед; 3–4 - круговые движения локтями назад (по 4 раза).
3. «Рисуем туловищем». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем сначала влево, потом вправо (по три раза).
4. «Рисуем коленом». И.п. - одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 - круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 - вернуться в исходное положение (по три раза).
5. «Рисуем стопой». И.п. - одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз). После разминки детям 4–5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6–7 лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»).

Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей - двух мальчиков или двух девочек - (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега (в мин.).

Качественный показатель

Младший возраст

1. Туловище прямое (или немного наклонено).
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направления сопорой на ориентиры.

Средний возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40–50 градусов).

Старший возраст

1. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
2. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70 градусов).
3. Прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика тестирования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4–5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением вперед); дети 6–7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяв в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: нога на ширине плеч, руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4–5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6–7 лет - встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребенок делает 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели:

Младший возраст

1. И.п.: Чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги.

Средний возраст

1. И.п.: а) Ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседания с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх — вперед.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, спятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст

И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседания с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.

1. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
2. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнуты ноги вперед.
3. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

Прыжок в высоту с места

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у детей 6–7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: высота подскока (в см).

Бросок набивного мяча

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Говорят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 гр. Для детей 4–5 лет и 1000 гр. для детей 6–7 лет.

Методика обследования. Во вводную часть для детей 4–5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6–7 лет — отжимания от пола (для мальчиков — на прямых ногах, для девочек — на согнутых коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска (в см).

Метание мешочка с песком

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см. на дистанции 2 м.). Готовят 3 мешочка с песком весом 200 г, мел.

Методика обследования. После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) Произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший результат заносится в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска (в см).

Качественные показатели:

Младший возраст

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой.

Средний возраст

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз — назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх — вперед.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль — вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

Старший возраст

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размахисто отвести ее вниз — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть — вверх.
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль — вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Высокий уровень — соответствие всем показателям. **Средний уровень** — соответствие трем показателям. **Низкий уровень** — соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности гибкости

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше из положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает 2 попытки.

Количественный показатель: величина наклона (в см).

Определения уровня сформированности выносливости

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет-90м, 6 лет-120м, 7 лет-150м.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Проводится на беговой дорожке с высокого старта. Дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стайкой бегут к линии финиша. Выносливость оценивается по непрерывному бегу. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Определения уровня координационных способностей

1. Определение ловкости

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте - 2 мешочка песком весом 200 г, на финише - стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

Методика обследования. Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

2. Определение ловкости

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет - отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов.

2. Определение равновесия

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой(левой) ноги касается носка левой(правой) ноги, руки вдоль туловища); Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение задания.

II. Определение качества выполнения движения

При оценке качества выполнения движения исключить:

- 1) возрастную дискоординацию;
- 2) медицинские показания (гипертонус, врожденная косоположность, изотонический рефлекс и т.д.);
- 3) степень значимости ошибок: грубые - **синего цвета**, средние - **зелёного цвета**, мелкие - **красного цвета**

№ п/п	Основное движение	Степень значимости ошибки		
		Грубые синий цвет	Средние зелёный цвет	Мелкие красный цвет
1.	Техника бега по прямой на быструю 10 м, 20 м, 30 м	1. Не согласованность движений рук и ног	1. Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук. 2. Бег на полусогнутых ногах. 3. Неравномерность шагов. 4. Нарушение прямолинейности.	1. Ошибка в принятии исходного положения.
2.	Техника бега на выносливость 30 м, 90 м, 120 м, 150 м.			
3.	Техника бега 3х5 м, 3х10 м «челночный бег» (координация движений)			
4.	Техника прыжка в длину с места	1. Отсутствие фазы полета. 2. Жесткое приземление. 3. Падение вперед или назад, с опорой на руки.	1. Отсутствие замаха. 2. Толчок с одной ноги.	1. Ошибка в принятии исходного положения.
5.	Оценка гибкости и.п. стоя на скамейке	1. Потеря равновесия.	1. Сгибание ног в коленном суставе.	1. Ошибка в.п.
6.	Техника упражнения на пресс	1. Выполнение с отталкиванием локтями или с помощью взрослого	1. Потеря вертикальности направления движения	1. Подъем туловища слегка - не доходит до 90°

7.	Техника метания правой(левой) рукой	1. Несогласованность движения ног, туловища и рук. 2. Нарушение траектории полета предмета.	1. Ошибка в принятии исходного положения «замах» 2. Ошибка в движении руки. 3. Ошибка при сохранении равновесия.	1. Ошибка в исходном положении. 2. Недостаточная амплитуда движения
----	-------------------------------------	--	--	--

Подводя итоги диагностики, важно не просто установить уровень сформированных психофизических качеств (высокий, средний, низкий), но выявить темп прироста психофизических качеств у каждого ребенка, который можно определить по формуле В.И.Усакова:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{V_1 + V_2}$$

где W—прирост показателей (%), V_1 —исходный уровень, V_2 —конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста:

- неудовлетворительно: до 8% прирост за счет естественного роста;
- удовлетворительно: 8–10% прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности;
- хорошо: 10–15% прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;
- отлично: свыше 15% за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором дается оценка социального, физического и психического здоровья ребенка.