

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №9 «Калинка»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ детский сад №9

Протокол № 1 от 28.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

детский сад №9 «Калинка»

О.В.Такулова

Приказ № 17 от 30.08.2023г.

**Рабочая программа по физическому развитию
на 2023-2024 учебный год**

Выполнила:

инструктор по физической культуре

Маргиева Н.М.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	4
1.1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы	5
1.1.5. Региональный компонент	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.1.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.1.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	12
2.1.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	18
2.1.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	19
3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы	19
3.1.2. Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания	20
3.1.3. Планирование образовательной деятельности. Учебный план	21
3.1.4. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	22
3.1.5. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий	23
3.1.6. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды	24
Приложение	25
«Календарно-тематический план (комплексно-тематическое	25

планирование) по образовательной области «Физическое развитие»	
Лист изменений и дополнений	39

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре составлено на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения д/с "Калинка" №9 и с учетом ФОП разработанная в соответствии с ФГОС и примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа является нормативным документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 3-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическая культура.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в МБДОУ, возрастных особенностей воспитанников, с учетом требований ФГОС ДО.

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

- с воспитанниками;
- с родителями (законными представителями);
- с педагогами МБДОУ.

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. И доп, вступ, в силу с 11.01.23)

-Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304

-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» - Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.11.2022 № 71847)

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013 г. 1155 (с изм, на 0811 2022)

- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07. 05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2. 43648-20 «Санитарно - Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Образовательная программа дошкольного образования
- Устав
- Локально-нормативные акты

1.1.1. Цели и задачи деятельности МБДОУ по реализации Программы.

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

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

Цель Федеральной программы достигается через решение следующих задач:

обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм,

милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы (п.14.1 ФГОС ДО и п.14.2 ФОП)

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФОП и ФГОС:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) 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)

- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3. Возрастные особенности детей

обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

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

создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.4. Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

у ребенка 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; с желанием играет в подвижные игры; ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;

ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;

ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого;

ребенок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

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

ребенок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;

ребенок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым;

ребенок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;

ребенок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях;

ребенок осуществляет поисковые и исследовательские действия;

ребенок знает основные особенности внешнего облика человека, его

деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и так далее); ребенок имеет представления об объектах живой и неживой природы ближайшего окружения и их особенностях, проявляет положительное отношение и интерес к взаимодействию с природой, наблюдает за явлениями природы, старается не причинять вред живым объектам; ребенок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения; ребенок эмоционально откликается на красоту природы и произведения искусства;

ребенок осваивает основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования: может выполнять уже довольно сложные постройки (гараж, дорогу к нему, забор) и играть с ними; рисует дорожки, дождик, шарики; лепит палочки, колечки, лепешки;

ребенок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе;

ребенок в играх отображает действия окружающих ("готовит обед", "ухаживает за больным" и другое), воспроизводит не только их последовательность и взаимосвязь, но и социальные отношения (ласково обращается с куклой, делает ей замечания), заранее определяет цель ("Я буду лечить куклу").

Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

1. К четырем годам:

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

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребенок 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;

ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

ребенок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;

ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами ("можно", "нельзя"), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

ребенок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами окружения; ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

ребенок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3 - 4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

ребенок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

ребенок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

ребенок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

ребенок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной

деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

ребенок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

ребенок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

ребенок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

ребенок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;

ребенок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим ее анализом;

ребенок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

ребенок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

ребенок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

2. К пяти годам:

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок 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; ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недопомогания;

ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребенок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

ребенок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит "спасибо" и "пожалуйста";

ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребенок самостоятелен в самообслуживании;

ребенок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

ребенок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

ребенок инициативен в разговоре, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;

ребенок большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности;

ребенок самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки;

ребенок проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает

литературные тексты, воспроизводит текст;

ребенок способен рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;

ребенок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

ребенок активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

ребенок задает много вопросов поискового характера, включается в деятельность экспериментирования, использует исследовательские действия, предпринимает попытки сделать логические выводы;

ребенок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;

ребенок имеет представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуется природой, экспериментирует, положительно относится ко всем живым существам, знает правила поведения в природе, стремится самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;

ребенок владеет количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различает части суток, знает их последовательность, понимает временную последовательность "вчера, сегодня, завтра", ориентируется от себя в движении; использует математические представления для познания окружающей действительности;

ребенок проявляет интерес к различным видам искусства, эмоционально откликается на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;

ребенок проявляет себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;

ребенок использует накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);

ребенок создает изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеет техническими и изобразительными умениями;

ребенок 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;

ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их "действия" в режиссерских играх.

3. К шести годам:

ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребенок проявляет 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;

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребенок 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;

ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к

незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

ребенок 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, способен к произвольным действиям;

ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

ребенок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребенок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

ребенок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям;

логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

ребенок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

ребенок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, ее государственные символы;

ребенок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

ребенок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

ребенок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

ребенок 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;

ребенок 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.

1.1.4. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;

ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию

(сочувствие, сопереживание, содействие);

ребенок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

ребенок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

ребенок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

ребенок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

ребенок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

ребенок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия,

формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

ребенок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

ребенок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

ребенок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

ребенок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

ребенок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

ребенок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учетом игровой ситуации;

ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, 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;
ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.1.5 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

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

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

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОСДО: планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка 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 ;

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.

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

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

1.4. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

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

2.Содержательный раздел

2.1. Федеральная программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые ДОО по основным направлениям развития детей дошкольного возраста (социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического, физического развития). В каждой образовательной области сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух месяцев до семи - восьми лет. Представлены задачи воспитания, направленные на приобщение детей к ценностям российского народа, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру.

От 2 лет до 3 лет.

2.2.1. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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.

2.2.3. 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 ребенка 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 ребенка, 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 ее, 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); в рассыпную 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 ребенка 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: поднятие 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 ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие 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 поднятием 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.

2.2.2. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической

культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

2.2.3. 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:

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 ребенка, 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 ее, 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, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, 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; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие 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, врассыпную, 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 ребенка 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).

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.

2.2.4. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической

культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.2.5. Содержание образовательной 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; влезание 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, держа 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 2 x 5 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); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие 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 перекладывание 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 "полуелочкой".

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, 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.

2.2.6. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.2.7. 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, 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 2 x 10 м, 3 x 10 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 предметов 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 невысоких препятствий (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; поднятие 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: поднятие 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; поднятие 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: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие 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 поднятие 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 пояс, 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", "полуелочкой" (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).

б) 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.

2.2.8. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

2.2.9. 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 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; влезание 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); влезание 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, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3 x 10 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 колене 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: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание 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 в 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 духовно-нравственных 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 ее 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", "елочкой".

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.

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.

3. Организационный раздел

3.1. 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 ребенка возрастно соответствующих 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе 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 ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

3.1.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы.

Таблица 2

**Формы, методы и средства реализации рабочей программы в соответствии с
возрастом воспитанников**

Формы	Методы	Средства
Младшая группа (3-4 года)		
- Специально-организованная деятельность по физическому Развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	- Наглядный метод: - показ упражнений (взрослым); - использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой форме	- Информационно коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки работы, художественная литература

Средняя группа (4-5 лет)		
- Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	- Наглядный метод: • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
Старшая группа (5-6 лет)		
- Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и	- Наглядный метод: • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для

физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений - Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме	подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
- Специально-организованная деятельность по физическому развитию - Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями) - Досуги - Дни здоровья - Спортивные игры - Подвижные игры - Утренняя гимнастика - Гимнастика после дневного	- Наглядный метод: • показ упражнений (взрослым и ребенком); • использование моделей, пособий, зрительных ориентиров - Имитация. - Словесный метод - Метод объяснения, пояснения, указания - Беседа - Практический метод - Повторение упражнений	- Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр - Спортивный инвентарь - Музыкальное сопровождение - Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы,

сна - Физкультминутки - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Дыхательные упражнения - Точечный массаж - Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников - Закаливание - Прогулки	- Выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме	художественная литература
--	--	---------------------------

Таблица 3

Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений

Способы	Содержание
Младшая группа (3-4 года)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие

	занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Средняя группа (4-5 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Старшая группа (5-6 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу

	корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности

Структура физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки инициативы детей: создание условий для свободного выбора детьми деятельности; создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

Таблица 4

Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками образовательных отношений

№ п/п	Участники образовательных отношений	Формы взаимодействия
1.	Родители (законные представители)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах и фестивалях
2.	Музыкальный руководитель	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре
3.	Воспитатели	Организация уголков движения в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей используются следующие формы:

- наглядные мини-центры, папки передвижки, консультации;
- анкетирование - этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество форм взаимодействия с родителями;

- нетрадиционные формы (мастер-классы, круглый стол и др.).

Использование нетрадиционных форм позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы специалистов, высказывать свое мнение; конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей; в течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность

за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Таблица 5

Вид помещения	Оснащение
Физкультурный зал	Физкультурный зал находится на 1 этаже и полностью оборудован спортивным инвентарем: Мат детский 200х100х15 Корзина для мячей Сетка для мячей с кольцом Скамья гимнастическая 2 м Скамья гимнастическая 3 м Палка гимнастическая 25 Гантели (пластмас.) 6 Комплект разноцветных кеглей 4 Скакалка детская 10 Мешочки для метания (набор) 10 Лента гимнастическая с кольцом 0,6 м (разноцвет.) Платки цветные (40х40 см) 10 Мячи резиновые (комплект) 2 Тоннель 1 Мяч прыгающий. Тип 1 -1 Мяч прыгающий. Тип 2- 1 Дуга для подлезания Н=40 см -2 Дуга для подлезания Н=50 см -2 Мат детский 100х100х15-2 Флажки разноцветные-25 Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)

	массажные дорожки, футбольные мячи, резиновые большие и маленькие мячи, баскетбольные мячи, кегли, массажные коврики, мешочки для метания, скакалки, обручи (большие, средние), теннисные мячи
Спортивная площадка (улица)	спортивно-игровой комплекс «Лабиринт», бревно, рукоход, малые формы,

3.2. Методическое обеспечение рабочей программы. Средства обучения и воспитания

Таблица 6

Методическое обеспечение рабочей программы

№ п/ п	Перечень программ и технологий. Обязательная часть. Часть, формируемая участниками образовательных отношений
1	ФОП на основе основной образовательной программы
Младшая группа (3 -4года). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Токаева Т.Э. Будь здоров дошкольник. Младшая группа. 3-4 года. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет/ Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2017.
Средняя группа (4-5лет). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Токаева Т.Э. Будь здоров дошкольник. Средняя группа. 4-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-

	7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет / Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
Старшая группа (5-6лет). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Токаева.Т.Э. Будь здоров дошкольник. Старшая группа. 5-6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет / Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Обязательная часть	
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Токаева Т.Э. Будь здоров дошкольник. Подготовительная к школе группа. 6-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
3	Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет / Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

3.3. Планирование образовательной деятельности. Учебный план

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу дошкольного образования МБДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится в спортивном зале, 1 раз - на воздухе) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебная нагрузка:

- младшая группа (3-4 года) - 3 раза в неделю по 15 мин;
- средняя группа (4-5 лет) – 3 раза в неделю по 20 мин;
- старшая группа (5-6 лет) – 3 раза в неделю по 25 мин;
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 3 раза в неделю по 30 мин.

Таблица 7

Учебный план на 2023/2024 учебный год

Организованная образовательная деятельность								
Базовый вид деятельности	Периодичность в неделю							
	Младшая		Средняя		Старшая		Подготовительная	
Физическая культура в помещении	3	45м.	3	60м.	3	75м.	3	90м
Оздоровительная работа								
Утренняя гимнастика	ежедневно		ежедневно		ежедневно		ежедневно	
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно		ежедневно		ежедневно		ежедневно	

Расписание организованной образовательной деятельности по возрастным группам на 2023/2024 учебный год

Таблица 8

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
младшая	9.30-9.45		10.00 - 10.15		9.30-9.45 на воздухе
средняя	10.00-10.20		9.30-9.50		10.00-10.20 на

					воздухе
старшая		11.05-11.30 на воздухе	10.25 - 10.50	10.25-10.50	
подгото вительна я		10.30-11.00 на воздухе	11.00 -11.30	11.00-11.30	

3.4. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Тестирование проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, в конце года – в мае.

Методика определения физической подготовленности детей

Результаты тестирования разделены на три уровня:

низкий уровень;

средний уровень;

высокий уровень.

Эта система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

3.5. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Таблица 9

Месяц	Досуг, праздник развлечение		Отметка о выполнении
	Младшая группа Средняя группа	Старшая группа Подготовительная к школе группа	
Сентябрь	Развлечение «Осенний	Спортивный праздник	

	праздник»	«Осенние старты»	
Октябрь	Развлечение «Парад Листопад»	«Весёлый тренинг» туристический поход в лес	
Ноябрь	Развлечение «Приключения маленьких спасателей»	Развлечение «Приключения маленьких спасателей». «А ну-ка-Джигиты»	
Декабрь	«Зимние забавы» досуг	Развлечение «Праздник веселых эстафет»	
Январь	Развлечение «И не страшен нам мороз»	Спортивный досуг «Радуга здоровья» «Хадзаронта»	
Февраль	Спортивный праздник «Сильные, ловкие, смелые»	«Мы сильные, ловкие, смелые» — спортивный праздник с родителями.	
Март	Спортивный досуг «Праздник Витаминки»	«А ну-ка, мамочки!»- физкультурное развлечение с участием родителей	
Апрель	«День Смешинки» «День космонавтики»	Игры – соревнования: «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий»	
Май	Развлечение «Встречаем весну»	Развлечение «Встречаем весну».	

3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Таблица 10

Развивающая предметно-пространственная среда

Перечень оборудования и пособий	Кол- во, шт.
Мат детский 200х100х15	2
Канат для перетягивания 6 м, диаметр - 30 мм	1
Гантели	4

Корзина для мячей	2
Конус сигнальный	10
Скамья гимнастическая 2 м	2
Скамья гимнастическая 3 м	1
Палка гимнастическая	25
Гантели (пластмас.)	6
Комплект разноцветных кеглей	1
Мешочки для метания (набор)	10
Платки цветные	20
Мячи резиновые	15
Тоннель	1
Скакалка детская	10
Дуга для подлезания Н=40 см	2
Дуга для подлезания Н=50 см	2
Мат детский 100х100х15	3
Флажки разноцветные	25
Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	20
футбольные мячи	2
обручи (большие, средние)	30
теннисные мячи,	15
Кубы	5

Приложение

«Календарно-тематический план (комплексно-тематическое планирование) по образовательной области «Физическое развитие» (организованная образовательная деятельность)

Младшая группа №1 (3-4 года)

**Календарно-тематический план (календарно-тематическое
планирование) по методическому пособию:**

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа - М.:
МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 80 с.

СЕНТЯБРЬ			
№	№ занятия	Дата	Страница
1	Занятие №1		стр.23-24
2	Занятие №1		стр.23-24
3	Занятие №2		стр.24-25
4	Занятие №2		стр.24-25
5	Занятие №3		стр.26
6	Занятие № 3		стр.26
7	Занятие №4		стр.26-27
8	Занятие №4		стр.26-27
ОКТЯБРЬ			
9	Занятие №5		стр.28-29
10	Занятие №5		стр.28-29
11	Занятие №6		стр.29
12	Занятие №6		стр.29
13	Занятие №7		стр.30-31
14	Занятие №7		стр.30-31
15	Занятие №8		стр.31-32
16	Занятие №8		стр.31-32
17	Занятие №7 (повторение)		стр.30-31
НОЯБРЬ			
18	Занятие №9		стр.33-34
19	Занятие №9		стр.33-34
20	Занятие №10		стр.34-35
21	Занятие №10		стр.34-35
22	Занятие №11		стр.35-37
23	Занятие №11		стр.35-37
24	Занятие №12		стр.37-38
25	Занятие №12		стр.37-38
ДЕКАБРЬ			

26	Занятие №13		стр.38-40
27	Занятие №13		стр.38-40
28	Занятие №14		стр.40-41
29	Занятие №14		стр.40-41
30	Занятие №15		стр.41-42
31	Занятие №15		стр.41-42
32	Занятие №16		стр.42-43
33	Занятие №16		стр.42-43
ЯНВАРЬ			
34	Занятие №17		стр.43-45
35	Занятие №17		стр.43-45
36	Занятие №18		стр.45-46
37	Занятие №18		стр.45-46
38	Занятие №19		стр.46-47
39	Занятие №19		стр.46-47
40	Занятие №20		стр.47-49
ФЕВРАЛЬ			
41	Занятие №21		стр.50-51
42	Занятие №21		стр.50-51
43	Занятие №22		стр.51-52
44	Занятие №22		стр.51-52
45	Занятие №23		стр.52-53
46	Занятие №23		стр.52-53
47	Занятие №24		стр.53-54
48	Занятие №24		стр.53-54
МАРТ			
49	Занятие №25		стр.54-55
50	Занятие №25		стр.54-55
51	Занятие №26		стр.56-57
52	Занятие №26		стр.56-57
53	Занятие №27		стр.57-58
54	Занятие №27		стр.57-58
55	Занятие №28		стр.58-59
56	Занятие №28		стр.58-59

АПРЕЛЬ			
57	Занятие №29		стр.60-61
58	Занятие №29		стр.60-61
59	Занятие №30		стр.61-62
60	Занятие №30		стр.61-62
61	Занятие №31		стр.62-63
62	Занятие №31		стр.62-63
63	Занятие №32		стр.63-64
64	Занятие №32		стр.63-64
65	Занятие №32 (повторение)		стр.63-64
МАЙ			
66	Занятие №33		стр.65-66
67	Занятие №34		стр.66-67
68	Занятие №34		стр.66-67
69	Занятие №35		стр.67-68
70	Занятие №35		стр.67-68
71	Занятие №36		стр.68
72	Занятие №36		стр.68

Средняя группа (4-5 года)

Календарно-тематический план (календарно-тематическое планирование) по методическому пособию:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. 4-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112 с.

*занятия проводятся воспитателем

**обозначены занятия, которые проводятся на воздухе

СЕНТЯБРЬ			
№	№ занятия	Дата	страница
1	Занятие № 1		стр.19-20
2	Занятие №2*		стр.20
3	Занятие №3**		стр.21
4	Занятие №4		стр.21-22
5	Занятие №5*		стр.23

6	Занятие №6**		стр.23-24
7	Занятие №7		стр.24-25
8	Занятие №8*		стр.26
9	Занятие № 9**		стр.26
10	Занятие №10		стр.26-27
11	Занятие №11*		стр.28-29
12	Занятие №12**		стр.29

ОКТЯБРЬ

№	№ занятия	Дата	страница
13	Занятие №13		стр.30-32
14	Занятие №14*		стр.32
15	Занятие №15**		стр.32-33
16	Занятие №16		стр.33-34
17	Занятие №17*		стр.34
18	Занятие №18**		стр.34
19	Занятие №19		стр.35
20	Занятие №20*		стр.35-36
21	Занятие №21**		стр.36
22	Занятие №22		стр.36-37
23	Занятие №23*		стр.37-38
24	Занятие №24**		стр.38
25	Занятие №22 повторение		стр.36-37
26	Занятие №23* повторение		стр.37-38

НОЯБРЬ

№	№ занятия	Дата	страница
27	Занятие №25		стр.39-40
28	Занятие №26*		стр.40
29	Занятие №27**		стр.40-41
30	Занятие №28		стр.41-42
31	Занятие №29		стр.41-42
32	Занятие №30**		стр.43
33	Занятие №31		стр.43-44
34	Занятие №32*		стр.44
35	Занятие №33**		стр.45

36	Занятие №34		стр.45-46
37	Занятие №35*		стр.46
38	Занятие №36**		стр.46-47
ДЕКАБРЬ			
№	№ занятия	Дата	страница
39	Занятие № 1		стр.48-49
40	Занятие №2*		стр.49
41	Занятие №3**		стр.49
42	Занятие №4		стр.50-51
43	Занятие №5*		стр.51
44	Занятие №6**		стр.51
45	Занятие №7		стр.52-53
46	Занятие №8*		стр.54
47	Занятие №9**		стр.54
48	Занятие №10		стр.54-56
49	Занятие №11*		стр.56
50	Занятие № 12**		стр.56
ЯНВАРЬ			
№	№ занятия	Дата	страница
51	Занятие №13		стр.57-58
52	Занятие № 15**		стр.59
53	Занятие №16		стр.59
54	Занятие №17*		стр.60
55	Занятие №18**		стр.60-61
56	Занятие №19		стр.61-62
57	Занятие №20*		стр. 62
58	Занятие №21**		стр.62-63
59	Занятие №22		стр.63-64
60	Занятие №23*		Стр.64
ФЕВРАЛЬ			
№	№ занятия	Дата	страница
61	Занятие №25		стр.65-66
62	Занятие №26*		стр.66
63	Занятие №27**		стр.67

64	Занятие №28		стр.67-68
65	Занятие №29*		стр.68
66	Занятие №30**		стр.68-69
67	Занятие №31		стр.69-70
68	Занятие №32		стр.70
69	Занятие №33**		стр.70
70	Занятие №34		стр.70-71
71	Занятие №35*		стр.71-72
МАРТ			
№	№ занятия	Дата	страница
72	Занятие № 1		стр.72-73
73	Занятие №2*		стр.73
74	Занятие №3**		стр.73-74
75	Занятие №4		стр.74-75
76	Занятие №5*		стр.75-76
77	Занятие №6**		стр.75-76
78	Занятие №7		стр.76-77
79	Занятие №8*		стр.77
80	Занятие №9**		стр.77
81	Занятие №10		стр.78
82	Занятие №11*		стр.79
83	Занятие №12**		стр.79
АПРЕЛЬ			
№	№ занятия	Дата	страница
84	Занятие №13		стр.80-81
85	Занятие №14*		стр.81
86	Занятие №15**		стр.82
87	Занятие №16		стр.82-83
88	Занятие №17*		стр.84
89	Занятие №18**		стр.83
90	Занятие №19		стр.84-85
91	Занятие №20*		стр.85
92	Занятие №21**		стр.85
93	Занятие №22		стр.86

94	Занятие №23*		стр.87-88
95	Занятие №24**		стр.87
96	Занятие №22 повторение		стр.86
МАЙ			
№	№ занятия	Дата	страница
97	Занятие №27**		стр.89
98	Занятие №25		стр.88-89
99	Занятие №26*		стр.89
100	Занятие №30**		стр.90-91
101	Занятие №28		стр.90-91
102	Занятие №29*		стр.90
103	Занятие №33**		стр.92
104	Занятие №31		стр.91-92
105	Занятие №32*		стр.92
106	Занятие №36**		стр.93-94
107	Занятие №34		стр.93-94
108	Занятие №35*		стр.92-93
109	Занятие №36**		стр.93-94

Старшая группа №3 (5-6 лет)

Календарно-тематический план (календарно – тематическое планирование) по методическому пособию:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112 с.

*занятия проводятся с воспитателем

**обозначены занятия, которые проводятся на воздухе

№	№ занятия	Дата	Страница
СЕНТЯБРЬ			
1	Занятие № 1		Стр.15-17
2	Занятие №2*		Стр.17
3	Занятие №3**		Стр.17-19
4	Занятие №4		Стр.19-20

5	Занятие №5*		Стр.20
6	Занятие №6**		Стр.20-21
7	Занятие №7		Стр.21-23
8	Занятие №8*		Стр.23-24
9	Занятие № 9**		Стр. 24
10	Занятие №10		Стр.24-26
11	Занятие №11*		Стр.26
12	Занятие №12**		Стр.26-27
ОКТЯБРЬ			
13	Занятие №13		Стр.28-29
14	Занятие №14*		Стр.29
15	Занятие №15**		Стр.29-30
16	Занятие №16		Стр.30-32
17	Занятие №17*		Стр.32
18	Занятие №18**		Стр.32
19	Занятие №19		Стр.33-34
20	Занятие №20*		Стр.34-35
21	Занятие №21**		Стр.35
22	Занятие №22		Стр.35-37
23	Занятие №23*		Стр.37
24	Занятие №24**		Стр.37-38
25	Занятие №22 повторение		Стр.35-37
26	Занятие №23* повторение		Стр.37
НОЯБРЬ			
27	Занятие №25		Стр.39-41
28	Занятие №26*		Стр.41
29	Занятие №27**		Стр.41
30	Занятие №28		Стр.42-43
31	Занятие №29*		Стр.43
32	Занятие №30**		Стр.43-44
33	Занятие №31		Стр.44-45
34	Занятие №32*		Стр.45
35	Занятие №33**		Стр.45-46
36	Занятие №34		Стр.46-47

37	Занятие №35*		Стр.47
38	Занятие №36**		Стр.47
39	Занятие №36** повторение		Стр.47
ДЕКАБРЬ			
40	Занятие №1		Стр.48-49
41	Занятие №2*		Стр.49-50
42	Занятие №3**		Стр.50-51
43	Занятие №4		Стр. 51-52
44	Занятие №5*		Стр.52
45	Занятие №6**		Стр.52-53
46	Занятие №7		Стр.53-54
47	Занятие №8*		Стр.54
48	Занятие №9**		Стр. 54-55
49	Занятие №10		Стр.55-57
50	Занятие №11*		Стр. 57
51	Занятие №12**		Стр. 57-58
ЯНВАРЬ			
52	Занятие №13		Стр.57-58
53	Занятие №14		Стр.58-59
54	Занятие №15**		Стр.59
55	Занятие №16		Стр.59-60
56	Занятие №17*		Стр.60
57	Занятие №18**		Стр. 60-61
58	Занятие №19		Стр. 61-62
59	Занятие №20*		Стр.62
60	Занятие №21**		Стр.62-63
61	Занятие №22		Стр.63-64
62	Занятие №24** (повтор 21)		Стр.62-63
ФЕВРАЛЬ			
63	Занятие №27**		Стр.67
64	Занятие №25		Стр. 65-66
65	Занятие №26*		Стр.66-67
66	Занятие №30**		Стр.68-69

67	Занятие №28		Стр.67-68
68	Занятие №29*		Стр.68
69	Занятие №33**		Стр.70
70	Занятие №31		Стр.69-70
71	Занятие №32*		Стр.70
72	Занятие №36**		Стр.72
73	Занятие №34		Стр.70
74	Занятие №35*		Стр.71-72
75	Занятие №36**		Стр.72
МАРТ			
76	Занятие №1		Стр.72-73
77	Занятие №2		Стр.73
78	Занятие №3**		Стр.73-74
79	Занятие №4		Стр.74-75
80	Занятие №5*		Стр.75-76
81	Занятие №6**		Стр.76
82	Занятие №7		Стр.76-77
83	Занятие №8*		Стр.77
84	Занятие №9**		Стр.77-78
85	Занятие №10		Стр.78-79
86	Занятие №11*		Стр.79
87	Занятие №12**		Стр.79
АПРЕЛЬ			
88	Занятие №13		Стр.80-81
89	Занятие №14*		Стр.81
90	Занятие №15**		Стр.82
91	Занятие №16		Стр.82-83
92	Занятие №17*		Стр.83
93	Занятие №18**		Стр.84
94	Занятие №19		Стр.84
95	Занятие №20*		Стр.85
96	Занятие №21**		Стр.85-86
97	Занятие №22		Стр.86-87
98	Занятие №23*		Стр.87

99	Занятие №24**		Стр.87
100	Занятие №22 повторение		Стр.86-87
МАЙ			
101	Занятие №2**		Стр.89
102	Занятие №25		Стр.88-89
103	Занятие №26*		Стр.89
104	Занятие №28		Стр. 89-91
105	Занятие №29*		Стр.90
106	Занятие №30**		Стр.90-91
107	Занятие №31		Стр.91-92
108	Занятие №32*		Стр.92
109	Занятие №33**		Стр.92
110	Занятие №34		Стр.92-93
111	Занятие №35*		Стр.93
112	Занятие №36**		Стр.93-94

Старшая группа №4 (5-6 лет)

Календарно-тематический план (календарно – тематическое планирование) по методическому пособию:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112 с.

*занятия проводятся с воспитателем

**обозначены занятия, которые проводятся на воздухе

№	№ занятия	Дата	Страница
СЕНТЯБРЬ			
1	Занятие № 1		Стр.15-17
2	Занятие №2*		Стр.17
3	Занятие №3**		Стр.17-19

4	Занятие №4		Стр.19-20
5	Занятие №5*		Стр.20
6	Занятие №6**		Стр.20-21
7	Занятие №7		Стр.21-23
8	Занятие №8*		Стр.23-24
9	Занятие № 9**		Стр. 24
10	Занятие №10		Стр.24-26
11	Занятие №11*		Стр.26
12	Занятие №12**		Стр.26-27
ОКТЯБРЬ			
13	Занятие №13		Стр.28-29
14	Занятие №14*		Стр.29
15	Занятие №15**		Стр.29-30
16	Занятие №16		Стр.30-32
17	Занятие №17*		Стр.32
18	Занятие №18**		Стр.32
19	Занятие №19		Стр.33-34
20	Занятие №20*		Стр.34-35
21	Занятие №21**		Стр.35
22	Занятие №22		Стр.35-37
23	Занятие №23*		Стр.37
24	Занятие №24**		Стр.37-38
25	Занятие №22 повторение		Стр.35-37
26	Занятие №23* повторение		Стр.37
НОЯБРЬ			
27	Занятие №25		Стр.39-41
28	Занятие №26*		Стр.41
29	Занятие №27**		Стр.41
30	Занятие №28		Стр.42-43
31	Занятие №29*		Стр.43
32	Занятие №30**		Стр.43-44
33	Занятие №31		Стр.44-45
34	Занятие №32*		Стр.45
35	Занятие №33**		Стр.45-46

36	Занятие №34		Стр.46-47
37	Занятие №35*		Стр.47
38	Занятие №36**		Стр.47
39	Занятие №36** повторение		Стр.47
ДЕКАБРЬ			
40	Занятие №1		Стр.48-49
41	Занятие №2*		Стр.49-50
42	Занятие №3**		Стр.50-51
43	Занятие №4		Стр. 51-52
44	Занятие №5*		Стр.52
45	Занятие №6**		Стр.52-53
46	Занятие №7		Стр.53-54
47	Занятие №8*		Стр.54
48	Занятие №9**		Стр. 54-55
49	Занятие №10		Стр.55-56
50	Занятие №11*		Стр. 56
51	Занятие №12**		Стр. 57
ЯНВАРЬ			
52	Занятие №13		Стр. 57-58
53	Занятие №15**		Стр.60
54	Занятие №14		Стр. 58
55	Занятие №16		Стр.59-60
56	Занятие №18**		Стр.60-61
57	Занятие №17*		Стр. 60
58	Занятие №19		Стр. 61-62
59	Занятие №21**		Стр.63
60	Занятие №20		Стр.63-64
61	Занятие №22*		Стр.64
ФЕВРАЛЬ			
62	Занятие №25		Стр.65-66
63	Занятие №26*		Стр.66
64	Занятие №27**		Стр.67
65	Занятие №28		Стр.67-68
66	Занятие №29*		Стр.68

67	Занятие №30**		Стр.68-69
68	Занятие №31		Стр.69-70
69	Занятие №32*		Стр.70
70	Занятие №33**		Стр.70
71	Занятие №34		Стр.70-71
72	Занятие №35*		Стр.71-72
73	Занятие №36**		Стр.72
МАРТ			
74	Занятие №1		Стр.72-73
75	Занятие №2		Стр.73
76	Занятие №3**		Стр.73-74
77	Занятие №4		Стр.74-75
78	Занятие №5*		Стр.75-76
79	Занятие №6**		Стр.76
80	Занятие №7		Стр.76-77
81	Занятие №8*		Стр.77
82	Занятие №9**		Стр.77-78
83	Занятие №10		Стр.78
84	Занятие №11*		Стр.79
85	Занятие №12**		Стр.79
АПРЕЛЬ			
86	Занятие №13		Стр.80-81
87	Занятие №14*		Стр.81-82
88	Занятие №15**		Стр.82
89	Занятие №16		Стр.82-83
90	Занятие №17*		Стр.83
91	Занятие №18**		Стр.84
92	Занятие №19		Стр. 84-85
93	Занятие №20*		Стр.85
94	Занятие №21**		Стр.85-86
95	Занятие №22		Стр.86
96	Занятие №23*		Стр.87
97	Занятие №24**		Стр.87-88
98	Занятие №22 повторение		Стр.88

МАЙ			
99	Занятие №27**		Стр.89
100	Занятие №25		Стр.89
101	Занятие №26*		Стр.88-89
102	Занятие №30**		Стр.90-91
103	Занятие №28		Стр.89-90
104	Занятие №29*		Стр. 90
105	Занятие №33**		Стр. 92
106	Занятие №31		Стр.91-92
107	Занятие №32*		Стр.92
108	Занятие №36**		Стр.93-94
109	Занятие №34		Стр.92-93
110	Занятие №35*		Стр.93
111	Занятие №36**		Стр.93

Подготовительная к школе группа №5 (6 – 7 лет)

Календарно-тематический план (календарно – тематическое планирование) по методическому пособию:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112 с.

*занятия проводятся с воспитателем

**обозначены занятия, которые проводятся на воздухе

№	№ занятия	Дата	Страница
СЕНТЯБРЬ			
1	Занятие № 1		Стр.9-10
2	Занятие №2*		Стр.10
3	Занятие №3**		Стр.11
4	Занятие №4		Стр.11-13

5	Занятие №5*		Стр.13
6	Занятие №6**		Стр.14
7	Занятие №7		Стр.15-16
8	Занятие №8*		Стр.16
9	Занятие № 9**		Стр. 16
10	Занятие №10		Стр.16-17
11	Занятие №11*		Стр.18
12	Занятие №12**		Стр.18
ОКТЯБРЬ			
13	Занятие №13		Стр.20-21
14	Занятие №14*		Стр.21-22
15	Занятие №15**		Стр.21-22
16	Занятие №16		Стр.22-23
17	Занятие №17*		Стр.23-24
18	Занятие №18**		Стр.24
19	Занятие №19		Стр.24-25
20	Занятие №20*		Стр.26
21	Занятие №21**		Стр.26-27
22	Занятие №22		Стр.27-28
23	Занятие №23*		Стр.28-
24	Занятие №24**		Стр.28-29
25	повторение		
26	Занятие №24** повторение		Стр.28-29
НОЯБРЬ			
27	Занятие №25		Стр.29
28	Занятие №26*		Стр.32
29	Занятие №27**		Стр.32
30	Занятие №28		Стр.32-34
31	Занятие №29*		Стр.34
32	Занятие №30**		Стр.34
33	Занятие №31		Стр.34-36
34	Занятие №32*		Стр.36
35	Занятие №33**		Стр.36-37
36	Занятие №34		Стр.37-38

37	Занятие №35*		Стр.38-39
38	Занятие №36**		Стр.39
ДЕКАБРЬ			
39	Занятие №1		Стр.40-41
40	Занятие №2*		Стр.41
41	Занятие №3**		Стр.41-42
42	Занятие №4		Стр. 42-43
43	Занятие №5*		Стр.43
44	Занятие №6**		Стр.43-44
45	Занятие №7		Стр45 -46
46	Занятие №8*		Стр.46
47	Занятие №9**		Стр. 46-47
48	Занятие №10		Стр.47-48
49	Занятие №11*		Стр. 48
50	Занятие №12**		Стр. 48-49
ЯНВАРЬ			
51	Занятие №15**		Стр.51-52
52	Занятие №13		Стр.49-51
53	Занятие №14		Стр.51
54	Занятие №18**		Стр.54
55	Занятие №16		Стр.52-53
56	Занятие №17*		Стр.53-54
57	Занятие №21**		Стр.56
58	Занятие №19		Стр.54-55
59	Занятие №20*		Стр.56
60	Занятие №24**		Стр.58
61	Занятие №22		Стр.57
ФЕВРАЛЬ			
62	Занятие №25		Стр.59-60
63	Занятие №26*		Стр.60
64	Занятие №27**		Стр.60
65	Занятие №28		Стр.61-62
66	Занятие №29*		Стр.61

67	Занятие №30**		Стр.62
68	Занятие №31		Стр.63-64
69	Занятие №32*		Стр.64
70	Занятие №33**		Стр.64-65
71	Занятие №34		Стр.65
72	Занятие №35*		Стр.66
73	Занятие №36**		Стр.66
МАРТ			
74	Занятие №1		Стр.72-73
75	Занятие №2		Стр.73
76	Занятие №3**		Стр.73-74
77	Занятие №4		Стр.74-75
78	Занятие №5*		Стр.75
79	Занятие №6**		Стр.75-76
80	Занятие №7		Стр.76-78
81	Занятие №8*		Стр.78
82	Занятие №9**		Стр.78-79
83	Занятие №10		Стр.79-80
84	Занятие №11*		Стр. 80
85	Занятие №12**		Стр.80-81
АПРЕЛЬ			
86	Занятие №13		Стр.81-82
87	Занятие №14*		Стр.82
88	Занятие №15**		Стр.82-83
89	Занятие №16		Стр.83
90	Занятие №17*		Стр.84
91	Занятие №18**		Стр.84
92	Занятие №19		Стр.84-86
93	Занятие №20*		Стр.86
94	Занятие №21**		Стр.86-87
95	Занятие №22		Стр.87-88
96	Занятие №23*		Стр.88
97	Занятие №24**		Стр.88
98	Занятие №22		Стр.57-58

МАЙ			
99	Занятие №25		Стр.88-89
100	Занятие №26*		Стр.89-90
101	Занятие №27**		Стр.90
102	Занятие №28		Стр.90-91
103	Занятие №29*		Стр. 91-92
104	Занятие №30**		Стр. 92
105	Занятие №31		Стр.92-93
106	Занятие №32*		Стр.93
107	Занятие №33**		Стр.93-95
108	Занятие №34		Стр.95-96

Рекомендации инструктора по физической культуре

Спортивная форма для занятий физической культурой

Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения.

Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, желательно без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета.

Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2.Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.

Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, ползание, лазание и т.д.

3.Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений.

За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4.Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

Пусть физкультура для детей будет в радость!!!

Рекомендации инструктора по физической культуре.

«Как начать закаливать ребенка?»

Чтобы во взрослой жизни ваш ребенок был здоровым и сильным, можно с самого рождения начать укреплять его иммунитет. Одним из лучших методов является закаливание. При рождении ребенок ощущает всю полноту возможностей организма. Первый сеанс закаливания проходит в роддоме, перепад температур между маминым животиком и холодным помещением роддома составляет 20 градусов. На это организм реагирует моментально и включается механизм терморегуляции, он и спасает от простуды. Что дает нам закаливание? Главным образом, способствует улучшению и стабилизации кровообращения, независимо от климатических условий, что, в свою очередь, поможет предотвратить простудные заболевания. Ведь вирус простуды проникает в организм, когда он находится в незащищенном состоянии, например, при переходе из тепла в холод. В этот момент у человека сужаются сосуды носоглотки и кровообращение нарушается. Проникая в середину организма, вирусы постепенно разрушают его незащищенные клетки. На эту травмированную поверхность инфекция влияет повторно, с еще большей силой. А закаливание это и есть своего рода тренировка организма. Лучше всего начать её с наиболее раннего возраста, который, к слову, является самым подходящим для этого. Ребенка после купания желательно обливать прохладной водой, температура ее должна быть на два

градуса ниже, чем в самой ванне. Начинают с температуры 34 градуса и снижают на 2 градуса каждые три дня. Через месяц ребенок привыкнет к обливанию прохладной водой с температурой 20 градусов. Больше снижать не стоит. После обливания ребенка нужно осторожно потереть махровым полотенцем. Со 2-го года жизни нужно начинать обливание ног холодной водой. Сначала температура воды 28 градусов, потом ее ежедневно снижать на 2 градуса, довести до 15 градусов. Ребенок не должен испытывать неприятных ощущений. Ребенку полезно ходить по полу босиком. Вначале дети пусть ходят дома в носках, потом 15 минут босиком каждый день. Ежедневно увеличивать время на 10 минут. Пол должен быть чистым, чтобы ребенок не испачкался и не поранился. На стопе сосредоточены нервные окончания. При ходьбе босиком осуществляется массаж стоп, что тонизирует организм ребенка. Не бойтесь посинения ножек, это реакция сосудистой системы, она пытается таким образом сохранить тепло. Контрастный душ - это лучший вид закаливания, вначале можно обливать ребенка теплой водой до 40 градусов, 30 секунд, потом прохладной водой 20 градусов, в течение 15 секунд. Закаливающие процедуры нужно начинать постепенно, чтобы вы не смогли навредить здоровью ребенка. Если все делать правильно, тогда ребенок вырастет сильным и здоровым. Закаливание – процедура семейная. Бесполезно закаливать ребенка, если сами взрослые не увлечены этим процессом. Ребенок получит не удовольствие, а только стресс.

Закаливать малыша и самих себя можно и нужно самыми что ни на есть «подручными» материалами: воздух, вода, солнечный свет.

Весь остальной инвентарь можно свести к ведру, ковшику и гимнастическому коврику.

Если вы решаетесь на более резкие методы закаливания, посвятите достаточно времени для выяснения деталей. Систем закаливания существует великое множество, и вы наверняка подберете ту, которая подходит именно вашей семье. Ну, и даже если вам лень всем этим заниматься, а закалять как – то малыша хочется, помните самое простое правило – не перекутывайте ребенка.

Рекомендации инструктора по физической культуре

Уважаемые родители! Что для вас важнее всего? Конечно же, здоровье ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребенка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не повредить ему и не отбить у ребенка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила.

Чего нельзя делать в дошкольном возрасте? Нельзя навязывать упражнения, которые явно не нравятся малышу. Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо. Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра. Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или легко достает опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в виси, если он не сможет в любой момент встать на ноги! При лазании не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. Только когда малыш овладеет лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше. Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты. ***Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.***

Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске «Здоровье». Не разрешайте малышу совершать спрыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви. Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов! А эта рекомендация папам, которые слишком рано хотят сделать из своих сыновей мужчин. Однажды в тренажерном зале молодой отец приобщал маленького сына к спорту, заставляя подтягиваться на перекладине, расположенной на высоте 2 м от пола. Бедный «маленький мужчина», глотая слезы и закусив губы из последних сил поднимал себя снова и снова. А потом в изнеможении упал на маты и с завистью поглядывал на соседского мальчишку – однокласска, который весело бегал за папой по залу между

снарядами, ловко перепрыгивая через лежащие на полу блины от штанги. Всему свое время. Не стоит форсировать развитие ребенка. Идите навстречу тем новообразованиям, которые появляются у малыша и создавайте для этого условия!

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ.

Рекомендации инструктора по физической культуре

Не мешайте детям лазать и ползать!

Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам, правильно питаться. Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической активностью.

В детстве действительно важно водить детей в секции и гулять с ними. Дело в том, что физическая активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем. Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте. Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором. Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести, а в Великобритании даже запрещено приносить мячи на детские площадки. В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными. У физически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении. Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, игрушки роботы, телевизор. Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму на пользу, а, как известно, прошлые поколения с

меньшими возможностями были в целом здоровее. Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или надувной круг для плавания, запишите ребенка в спортивную секцию. Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы. В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.

Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.

ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!!!

Рекомендации инструктора по физической культуре

Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник

наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Путь физкультура для детей будет в радость!!!

Рекомендации инструктора по физической культуре

Есть ли у вашего ребенка способности к спорту?

У ребенка есть способности для занятий спортом, если он:

1. Очень подвижен и все время находится в движении;

2. Не боится упасть, ловок.
3. Часто получает синяки и шишки; почти всегда берет верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;
4. Самостоятельно учится стоять на коньках, кататься на лыжах, гонять шайбу и мяч;
5. Хорошо развит физически, движения координированы, движения пластичные, грациозные;
6. Из всех занятий предпочитает занятия спортом, бесцельную беготню, спортивные развлечения, его трудно засадить за книгу, кажется, что он никогда не устает;
7. Он имеет своего спортсмена-кумира.

Если все это про вашего ребенка, то можно сказать, что способности для занятия спортом у него есть.

Теперь дело за малым, как распорядиться этими способностями.

Можно оставить все как есть, то есть пустить на самотек, а можно правильно скоординировать поведение малыша и отдать его в спортивную секцию или кружок.

Или просто позволить ему двигаться дома, на улице, в любой обстановке.

***ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В
РАДОСТЬ!!!***