Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 31 города Пензы «Волшебная страна»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ № 31 г. Пензы
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 30.08.2023 № 160/1
Заведующий_____Н.В. Егер

Рабочая программа

инструктора по физической культуре

Пенза, 2023

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	стр.
1	**Целевой раздел рабочей программы**	**3**
1.1.	Обязательная часть рабочей программы	3
1.1.1.	Пояснительная записка	3
	Цель рабочей программы	3
	Задачи рабочей программы	3
	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	4
	Срок реализации рабочей программы	6
1.1.2.	Планируемые результаты реализации рабочей программы	6
1.1.3	Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов	8
2.	**Содержательный раздел рабочей программы**	**9**
2.1.	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	9
	Младший дошкольный возраст 3-4 года	9
	Средний дошкольный возраст 4-5 лет	12
	Старший дошкольный возраст 5-6 лет	15
	Старший дошкольный возраст 6-7 лет	20
2.2.	Тематическое планирование образовательной деятельности	26
	Младший дошкольный возраст 3-4 года	26
	Средний дошкольный возраст 4-5 лет	28
	Старший дошкольный возраст 5-6 лет	31
	Старший дошкольный возраст 6-7 лет	33
2.3.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	36
2.4.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	37
2.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	39
2.6.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	40
2.7.	Направление, задачи и содержание коррекционно-развивающей работы	43
2.8.	Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания	45
3.	**Организационный раздел**	**48**
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	48
3.2.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	49
3.3.	Режим двигательной активности	51
3.4.	Календарный учебный график	52
3.5.	Учебный план	53
3.6.	Календарный план воспитательной работы	55
4	**Дополнительный раздел рабочей программы**	**56**
4.1.	Краткая презентация рабочей программы	56

1. Целевой раздел

1.1.Обязательная часть рабочей программы

1.1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее –ФГОС ДО), Федеральной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО), Образовательной программой дошкольного образования (далее – ОП ДО), определяет содержание и организацию деятельности в образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа инструктора по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 31 города Пензы (далее – Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы.

Таблица 1

Цель рабочей программы	Реализация содержания ОП ДО в образовательной области «физическое развитие», с воспитанниками дошкольного возраста 2023–2024 учебном году.
Задачи рабочей программы	- 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 ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; - обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО; - приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями)к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; - создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей; - построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития; - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепленияздоровья детей, обеспечения их безопасности; - достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы	Принципы и подходы соответствуют образовательной программе дошкольного образования
Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста: У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2–2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2–3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т. д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15–17 кг в 3–4 года. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной.

	Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своимхарактеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенкав этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивныеумственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучшеудаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; - бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Группа	Численность	Гендерный состав	Группа здоровья
2 младшая	23	девочек – 10 мальчиков - 13	1 2 3 4
Средняя	16	девочек – 6 мальчиков - 10	1 2 3 4
Старшая	24	девочек – 7 мальчиков - 17	1 2 3 4
Подготовительная	35	девочек – 19 мальчиков – 16	1 2 3 4
Срок реализации рабочей программы	2023-2024 учебный год		

1.1.2. Планируемые результаты реализации рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения рабочей программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на определенном возрастном этапе.

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;

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 недомогания;

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 впроцессе 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;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения 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.

1.1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она

позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения рабочей программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

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

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком рабочей программы, в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:

– наблюдений за деятельностью воспитанников,
– свободных бесед с детьми;
– специальных диагностических ситуаций.

Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. Осуществляя педагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в естественных условиях, в разных видах деятельности, специфичных для детей раннего и дошкольного возраста. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог может установить соответствие общих планируемых результатов с результатами достижений ребенка в каждой образовательной области.

Формой фиксации результатов наблюдения является карта развития ребёнка. Фиксация данных наблюдения позволяет педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

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

Педагогическая диагностика развития воспитанников проводится в группах дошкольного возраста 2 раза в год сентябрь: 1-2 неделя, май: 2 и 3 неделя (кроме подготовительной к школе группы); в подготовительной к школе группе 2 раза в год сентябрь: 1-2 неделя, апрель 2 и 3 неделя, что позволяет осуществить возможную коррекцию по направлениям развития обучающихся.

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Здоровье», «Жизнь», «Человек», «Семья», «Дружба», «Сотрудничество».

Таблица 2

Задачи образовательной деятельности	**Содержание образовательной деятельности**
От 3 лет до 4 лет	
-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,	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 ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
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; -формировать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.	сетку; - ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; - ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «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, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м; - прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); - упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; - упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
	предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; - музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние. 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. **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, перевозя 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. 4.**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности. 5. **Активный отдых.** Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
	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	
-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	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

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; -продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; - укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; -формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг. «змейкой», с остановкой по сигналу, **в** противоположную сторону, со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); – бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием; – прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; – упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Общеразвивающие упражнения: – упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; – упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
	– 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

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
	в самостоятельной двигательной деятельности. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой». 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 до 6 лет	
-обогащать двигательный опыт, создаватьусловия дляоптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения	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 образ жизни, начинает формировать элементарные

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
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 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. 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 2х10 м, 3х10 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;

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; -укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; -расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; -воспитывать бережное и заботливое отношение ксвоему здоровью издоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.	перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгиваниена возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; – прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; – упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка». Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности. Общеразвивающие упражнения: – упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей; – упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; – упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь;

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
	руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. Строевые упражнения: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. 2.Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
	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. 3. **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. 4. **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 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). 5. **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-

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
	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 до 7 лет	
-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,	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.

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
самостоятельность, творчество; -поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; -воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в 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	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 3х10 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

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
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 издоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.	промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. – упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Общеразвивающие упражнения: – упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: 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.

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
	Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки. 2.**Подвижные игры**: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
	свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. 3.**Спортивные игры**: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. 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 мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой». Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. 4.**Формирование основ** здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
	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 спортивны 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. 5. **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 туристкой 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

Задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
	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.

2.2. Тематическое планирование образовательной деятельности

Младший дошкольный возраст 3-4 года

Таблица 4

Месяц	Задачи	Основные движения	Подвижные игры
Сентябрь	1. Знакомство с вновь прибывшими детьми. 2. На основе мониторинга выявить уровень развития двигательных качеств. 3. Выявление ослабленных и неуверенных детей. 4. Распределение детей по подгруппам в соответствии с группой здоровья и физическими качествами.	1. Ходьба и бег в колонне, сохраняя направление. 2. Прыжки двух ногах не менее 40 см 3. Лазание. 4. Катание, бросание и ловля мяча. 5. Метание.	«Воронята» «Пчелки»
Октябрь	1. Учить детей ходить и бегать в колоне друг за другом 2. Учить детей прыгать на двух ногах, энергично отталкиваясь от пола. 3. Развивать глазомер, внимание.	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба и бег в колонне. 3. Прыжки на месте и с продвижением. 4. Катание, бросание и ловля мяча.	«Птички в гнездышках» «Лохматый пес»
Ноябрь	1. Учить детей размыкаться на вытянутые руки в шеренге, пролезать боком в обруч, не касаясь руками пола. 2. Развивать глазомер при метании, силу броска, чувство равновесия	1. Размыкание в шеренге. 2. Ходьба шеренгой, с высоким подниманиемколен. 3. Метание в цель. 4. Пролезание в обруч, равновесие.	«Переселение лягушек» «Кошка - мышки»

Декабрь	1. Учить детей прыгать через предмет на двух ногах, энергично отталкиваясь от пола, лазать по гимнастической стенке, ползать по наклонной доске, переходя на стенку. 2. Развивать чувство равновесия, координацию движений	1.Ходьба и бег врассыпную. 2.Прыжки через предмет 3.Ползание и лазание 4.Равновесие.	«Птички летают» «Воробышки и автомобиль»
Январь	1. Учить детей ходить и бегать «змейкой» между предметами, бросать мяч двумя руками из-за головы. 2. Упражнять в ползании и подлезании под веревку. 3. Развивать глазомер, силу броска.	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и бег «змейкой», с остановкой. 3. Бросание мяча 4. Ползание, подлезании.	«Санки» «Береги предмет»
Февраль	1. Учить детей бросать мяч вверх и пытаться его поймать, бросать мяч о пол с ловлей. 2. Упражнять в прыжках через несколько предметов, вверх с касание предмета. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и бег с выполнением заданий. 3. Прыжки 4. Ползание, равновесие. 5. Бросание и ловля мяча.	«Огуречик, огуречик» «Лошадки»
Март	1. Учить детей ходить шеренгой, сохраняя равнение, перелезать через бревно, кружиться на месте в одну и другую сторону. 2. Упражнять в метании мешочка с песком вдаль правой и левой рукой, в лазании по гимн.стенке.	1.Строевые упражнения. 2.Ходьба шеренгой. 3. Бег по прямой и извилистой дорожке, с ловлей. 4. Метание. 5. Ползание, равновесие.	«Медведь и дети» «Колокольчик»
Апрель	1. Учить детей строиться в колонну по два, сохранять дистанцию; ходить приставным шагом вперед, прыгать в длину с места, прямым галопом. 2. Упражнять в бросании и ловле мяча, в метании в горизонтальную цель одной рукой, в пролезании в обруч.	1. Построение в колонну по два. 2. Ходьба приставным шагом. 3.Бег мелким и широким шагом. 4. Прыжки. 5. Катание обруча. 6.Равновесие.	«Зайцы и волк» «Светофор и автомобили»

Май	1. Закреплять ранееусвоенные детьми навыки и умения. 2. На основе мониторинга выявить уровень развития двигательных качеств, уровень владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. 3. Определить, на сколько выполнены программные задачи по каждой возрастной группе. 4. По результатам мониторинга скорректировать последующую работу с детьми.	1. Ходьба и бег в колонне, сохраняя направление. 2. Прыжки двух ногах не менее 40 см 3. Лазание. 4. Катание, бросание и ловля мяча. 5. Метание.	«Гуси-лебеди» «Горячий мяч»

Средний дошкольный возраст 3-4 года

Таблица 5

Месяц	Задачи	Основные движения	Подвижные игры
Сентябрь	**1.** Знакомство с вновь прибывшими детьми. **2.** На основе мониторинга выявить уровень развития двигательных качеств, уровень владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. **3.** Выявление ослабленных и неуверенных детей. Распределение детей по подгруппам в соответствии с группой здоровья и физическими качествами.	1. Строевые упражнения 2. Ходьба и бег в колоне с заданием. 3. «Школа мяча». 4. Прыжки разными способами. 5. Ползание. 6. Лазание.	«Кто спрятался?» «Весёлые ребята»
Октябрь	1. Учить детей ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног; энергично отталкиваться и правильно приземляться при прыжках; отбивать и ловить мяч. 2. Развивать вестибулярный аппарат, умение быстро реагировать на сигнал педагога.	1. Строевые упражнения 2. Ходьба и бег в колоне с заданием. 3. «Школа мяча». 4. Прыжки разными способами.	«Горячий мяч» «У медведя во бору»

		5.Ползание.	
Ноябрь	1. Учить детей строиться в круг из колонны, ходить и бегать со сменой ведущего. 2. Учить детей прыгать на одной ноге, сохраняя равновесие. 3. Развивать глазомер при метании в цель, крупные мышцы туловища, внимание, вестибулярный аппарат.	1. Построение в круг. 2. Ходьба и бег со сменой ведущего. 3. Прыжки на одной ноге. 4. Метание в цель 5. Ползание, пролезание. 6. Равновесие.	«Зайцы и волк» «Кот и мыши»
Декабрь	1.Учить детей размыкаться и смыкаться в строю; ходить и бегать мелким и широким шагом, прыгать в глубину, через несколько предметов; катать обруч, лазать по гимнастической стенке. 2.Развивать чувство равновесия, координацию движений.	1.Смыкание и размыкание в строю 2.Ходьба и бег мелким и широким шагом. 3.Прыжки. 4.Метание в цель 5.Ползание, равновесие	«Курочка хохлатка» «Жуки»
Январь	1. Учить детей ходить, бегать и ползать «змейкой» прыгать в длину с места, на одной ноге; владеть мячом. 2. Развивать ориентировку в пространстве, глазомер при метании, статическое равновесие. 3. Развивать самостоятельность.	1. Размыкание и смыкание в шеренге. 2. Ходьба и бег «змейкой». 3. Прыжки в длину, на одной ноге. 4. «Школа мяча», метание. 5. Ползание «змейкой» 6. Статическое равновесие.	«Бездомный заяц» «Лошадки»
Февраль	1.Учить детей выполнять повороты, стоя в кругу. 2.Упражнять в ползании по бревну, пролезании в обруч, в ползании «по-медвежьи». 3.Развивать меткость при метании, быстроту реакции при ходьбе и беге с заданиями, чувство равновесия.	1. Построение в круг, повороты. 2. Ходьба и бег с выполнением заданий. 3. «Школа мяча», метание. 4. Ползание, пролезание. 5. Равновесие.	«Перелет птиц» «Перемена мест»
Март	1.Учить детей строиться в колонну по два, отбивать мяч одной рукой стоя на месте. 2.Упражнять в ползании по ограниченной поверхности, в	1. Строевые упражнения 2.Ходьба и бег в колоне по два, галоп. 3. «Школа мяча». 4. Ползание, пролезание. 5. Равновесие.	«Такси» «Кролики»»

	лазании по гимнастической лестнице. 3.Развивать умение владеть мячом, меткость, вестибулярный аппарат.		
Апрель	1.Учить детей ходитьприставным шагом в сторону,бегать мелким и широким шагом,прыгать через скакалку. 2.Упражнять в прыжках разными способами; В катании обруча, в пролезании через обруч боком. 3.Развивать вестибулярный аппарат, умение владеть мячом.	1.Строевые упражнения 2.Ходьба и бег в колоне по два, галоп. 3.«Школа мяча». 4.Ползание, пролезание. 5.Равновесие.	«Платочек» «Горелки»
Май	1. Закреплять ранее усвоенные детьми навыки и умения. 2. На основе мониторинга выявить уровень развития двигательных качеств, уровень владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. 3. Определить, на сколько выполнены программные задачи по каждой возрастной группе. 4. По результатам мониторинга скорректировать последующую работу.	1.Строевые упражнения 2.Ходьба и бег в колоне с заданием. 3.«Школа мяча». 4.Прыжки разными способами. 5.Ползание. 6.Лазание.	«Катание на велосипеде» «Пятнашки с ленточками», «Горячий мяч»

Старший дошкольный возраст 5-6 лет

Таблица 6

Месяц	Задачи	Основные движения	Подвижные игры
Сентябрь	1. Знакомство с вновь прибывшими детьми. 2. На основе мониторинга выявить уровень развития двигательных качеств, уровень владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. 3. Выявление ослабленных и неуверенных детей. 4. Распределение детей по подгруппам в соответствии с группой здоровья и физическими качествами.	1. Строевые упражнения 2. Ходьба и бег в колоне с заданием. 3. «Школа мяча». 4. Прыжки разными способами. 5. Ползание, лазание.	«Городки» «Лошадки» «Составь фигуру» «Попади в круг»
Октябрь	1. Учить детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; лазать по гимнастической стенке чередующим шагом. 2. Упражнять в умении владеть мячом, прыгать разными способами. 3. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне споты, бег. 3. Прыжки разными способами. 4. «Школа мяча». 5. Ползание, лазание.	«Волк во рву» «Затейники»
Ноябрь	1. Учить детей ходить с перекатом с пятки на носок; бегать, высоко поднимая колени. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч. 3. Развивать вестибулярный аппарат.	1. Построение в круг. 2. Ходьба с перекатом. 3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Метание в цель. 5. Ползание, пролезание 6. Равновесие.	«Горелки» «Колдун»
Декабрь	1.Учить детей прыгать на одной ноге, сохраняя равновесие, с ноги на ногу; ходить и бегать мелким и широким шагом. 2.Развивать статическое равновесие, глазомер, меткость	1.Ходьба и бег широким и мелким шагом. 2.Прыжки на одной ноге. 3.Школа мяча.	«Котята и щенята» «Окунь в сетке»

	при метании, умение владеть мячом.	4.Ползание, равновесие.	«Съедобное и несъедобное»
Январь	1. Учить детей прыгать через длинную скакалку, преодолевая чувство страха; отбивать мяч одной рукой с продвижением. 2. Упражнять в ходьбе, беге, ползании «змейкой»; в четком выполнении строевых упражнений. 3. Развивать глазомер, статическое равновесие, самостоятельность.	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и бег «змейкой» 3. Прыжки через длинную скакалку, галоп. 4. «Школа мяча». 5. Ползание, лазание. 6. Статическое равновесие.	«Удочка» «Бездомный заяц» «Гори, гори ясно»
Февраль	1.Учить выполнять повороты, стоя в кругу; прыгать в высоту, в длину. 2.Упражнять в умении владеть мячом, в лазании по гимнастической стенке. 3.Развивать глазомер, меткость.	1. Построение в круг, повороты. 2. Ходьба и бег с заданиями. 3. Прыжки в высоту, в длину. 4. «Школа мяча», метание. 5. Лазание. Равновесие.	«Пингвины» «Перелет птиц» «Испорченный телефон»
Март	1.Учить детей строиться в колонну по три, перестроениям при ходьбе, забрасывать мяч в корзину. 2.Упражнять в умении владеть мячом, в лазании по гимнастической стенке, в прыжках на одной ноге 3.Развивать глазомер, меткость при метании, вестибулярный аппарат.	1.Построение в колонну по три. 2.Ходьба с перестроением, бег с заданиями. 3.Прыжки разными способами. 4.«Школа мяча», метание. 5.Лазание. Равновесие.	«Али-баба» «Белки, зайцы, мышки»
Апрель	1.Учить детей прыгать через скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, вперед и назад. 2.Упражнять в умении владеть мячом, в лазании по гимнастической стенке, в прыжках разными способами. 3.Развивать меткость, вестибулярный аппарат.	1.Построение в колонну по три. 2.Различные виды ходьбы. 3.Бег на выносливость, челночный. 4.«Школа мяча», метание. 5.Лазание. Равновесие.	«Защита укрепления» «Караси и щука» «Платочек» «Шандер – мандер»

Май	1. Закреплять ранее усвоенные детьми навыки и умения. 2. На основе мониторинга выявить уровень развития двигательных качеств, уровень владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. 3. Определить, на сколько выполнены программные задачи по каждой возрастной группе. 4. По результатам мониторинга скорректировать последующую работу.	1. Строевые упражнения 2. Ходьба и бег в колоне с заданием. 3. «Школа мяча». 4. Прыжки разными способами. 5. Ползание, лазание..	«Катание на велосипеде» «Гонки» «Достань предмет»

Старший дошкольный возраст 6-7 лет

Таблица 7

Месяц	Задачи	Основные движения	Подвижные игры
Сентябрь	1. Знакомство с вновь прибывшими детьми. 2. На основе мониторинга выявить уровень развития двигательных качеств, уровень владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. 3. Выявление ослабленных и неуверенных детей. 4. Распределение детей по подгруппам в соответствии с группой здоровья и физическими качествами.	1. Строевые упражнения 2. Ходьба и бег в колоне с заданием. 3. «Школа мяча». 4. Прыжки разными способами. 5. Ползание, лазание	«Городки» «Лошадки» «Составь фигуру» «Попади в круг»
Октябрь	1. Учить детей равнению, размыканию и смыканию в колонне, лазать по гимнастической стенке чередующим способом. 2. Упражнять в умении владеть мячом, прыгать разными способами.	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне споты. 3. Бег с захлестом. 4. Прыжки разными способами. 5. «Школа мяча».	«Волк во рву» «Затейники»

	3.Воспитывать дружеские взаимоотношения в п/и, чувство единства команды.	6. Ползание, лазание.	
Ноябрь	1. Учить детей ходить с перекатом с пятки на носок; бегать, высоко поднимая колени. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, в прыжках на одной ноге. 3. Развивать меткость при метании, вестибулярный аппарат.	1. Построение в круг. 2. Ходьба с перекатом. 3. Бег с высоким подниманием бедра. 4. Прыжки на одной ноге. 5. Метание в цель. 6. Ползание, пролезание 7. Равновесие.	«Горелки» «Колдун»
Декабрь	1.Учить детей перестраиваться из круга в 2,3 круга; ходить и бегать мелким и широким шагом; бегать, выбрасывая прямые ноги. 2.Развивать меткость, глазомер, статическое равновесие, умение владеть мячом.	1.Построение в 2 круг, 3 круга. 2.Ходьба и бег мелким и широким шагом. 3.Прыжки. 4.Школа мяча. 5.Ползание, равновесие.	«Охотники и зайцы» «Мороз – Красный нос» «Съедобное и несъедобное»
Январь	1. Учить детей прыгать через длинную скакалку, преодолевая чувство страха; вверх из глубокого приседа; ведению мяча в разных направлениях. 2. Упражнять в ходьбе, беге, ползании «змейкой»; в четком выполнении строевых упражнений, в лазании. 3. Развивать глазомер, статическое равновесие, самостоятельность.	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и бег «змейкой» 3. Прыжки через длинную скакалку, вверх из глубокого приседа. 4. «Школа мяча». 5. Ползание «паучком», лазание разными способами. 6. Статическое равновесие.	«Удочка» «Бездомный заяц» «Гори, гори ясно»
Февраль	1.Учить детей прыгать в длину и в высоту с разбега, сочетая разбег с толчком. 2.Упражнять в умении владеть мячом, лазании по гимнастической стенке. 3.Развивать глазомер,статическое равновесие, меткостьпри метании, силу рук при бросании набивных мячей.	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба и бег с заданиями. 3. Прыжки в высоту и длину с разбега. 4. «Школа мяча», метание. 5. Лазание, 6. Статическое равновесие	«Пингвины» «Перелет птиц» «Испорченный телефон»
Март	1.Учить детей строиться в колонну по три, перестроениям при ходьбе, ходьбе в полуприсяде, забрасывать мяч в корзину. 2.Упражнять в умении владеть мячом, в метании мешочков с песком вдаль одной рукой, в	1. Построение в колонну по 3. 2. Ходьба с перестроением, вполуприсяде, бег с преодолением препятствий.	«Третий лишний» «Пожарные на учении» «Ручеек»

	ползании «по-пластунски» и лазании по гимнастической стенке. 3.Развивать меткость, координацию	3. Прыжки разными способами, с заданием. 4. «Школа мяча», метание. 5. Лазание, 6. Равновесие.	
Апрель	1.Учить детей прыгать через скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, вперед и назад. 2.Упражнять в умении владеть мячом, в метании; в ползании и лазании по гимнастической стенке. 3.Развивать меткость, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.	1.Построение в колонну по три. 2.Ходьба приставным шагом. 3.Челночный бег. 4.Прыжки через короткую скакалку. 5.«Школа мяча», метание. 6.Лазание, 7.Равновесие.	«Защита укрепления» «Караси и щука» «Платочек» «Шандер – мандер»
Май	1. Закреплять ранее усвоенные детьми навыки и умения. 2. На основе мониторинга выявить уровень развития двигательных качеств, уровень владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. 3. Определить, на сколько выполнены программные задачи по каждой возрастной группе. 4. По результатам мониторинга скорректировать последующую работу.	1.Строевые упражнения 2.Ходьба и бег в колоне с заданием. 3.«Школа мяча». 4.Прыжки разными способами. 5.Ползание, лазание	«Катание на велосипеде» «Гонки» «Достань предмет»

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Таблица 8

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
Физкультурные занятия динамические оздоровительные паузы утренняя гимнастика бодрящая гимнастика, беседы, подвижные игры, закаливающие процедуры.	Досуги, праздники развлечения, Дни и недели здоровья отдельно для каждой возрастной группы; физкультурные занятия динамические оздоровительные паузы утренняя гимнастика бодрящая гимнастика, беседы, подвижные игры, закаливающие процедуры	Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей (подвижные игры, элементы спортивных игр)	Оформление альбомов и фотогазеты, анкетирование, индивидуальные консультации, индивидуальные беседы, выставки литературы, папки-передвижки. Консультации на сайте инструктора пофизической культуре вобразовательной социальной сети nsportal.ru и официальном сайте Образовательного учреждения в сети «Интернет».

Методы физического воспитания

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:

– имитация (подражание);

– демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

– использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видео и т.д.);

– использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

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

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

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Культурные практики - это ситуативное, инициированное взрослым или самим ребенком, самостоятельное приобретение опыта предметного или социального действия, показатель его саморазвития, пробы наиболее интересных исследовательских, коммуникативных, художественных, организационных и других способов и форм действий. Культурные практики, используемые инструктором по физическому развитию, позволяют сделать образовательное пространство детского сада открытым, интерактивным, расширяют границы культурной, региональной и индивидуальной идентичности.

Культурные практики, используемые инструктором по физическому развитию в совместной деятельности с воспитанниками:

- Игра: подвижные с сюжетом, подвижная с правилами;
- Познавательно-исследовательская деятельность: создание проблемных ситуаций;
- Результативные физические упражнения;
- Коммуникативный тренинг: коммуникативные игры, игровые движения с речью;
- Досуги: соревнования, игровые, тематические
- Дни здоровья.

В Образовательном учреждении один раз в квартал проводится День здоровья. Этот день отличаются разнообразной и интересной двигательной деятельностью, вариативностью форм и приёмов, способствующих формированию двигательного опыта детей, укреплению здоровья, закаливанию организма.

В Дни здоровья режим дня насыщается активной деятельностью детей с учётом особенностей климатических условий. Так в холодное время пребывание на воздухе, по возможности, должно быть увеличено, а в тёплое – вся двигательно-игровая деятельность дошкольников выносится на открытый воздух.

Начинается День здоровья утренним приёмом детей, который может вести определённый игровой персонаж в процессе интересного и занимательного

взаимодействия. Можно предложить детям и родителям (в утренние или вечерние часы) различные задания в серьёзной и юмористической форме: беседы-диалоги, ситуации-провокации, игры, полосы препятствий, загадки, оздоровительные минутки, позволяющие создать положительный эмоциональный настрой и повысить активность детей и взрослых. Утренняя гимнастика должна быть связана с темой Дня здоровья и проводится в нетрадиционной форме. Программа Дня здоровья может включать разнообразные формы совместной деятельности и двигательной активности воспитанников, осуществляемые с учётом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, такие как:

- подвижные игры и упражнения на воздухе;
- путешествия-прогулки;
- уроки здоровья;
- динамические и оздоровительные паузы;
- спортивные праздники;
- пешие походы;
- спортивные конкурсы и викторины;
- забавы и развлечения;
- физкультурные досуги;
- решение проблемных ситуаций по вопросам здоровья;
- народные и спортивные игры;
- упражнения на дорожках здоровья и закаливания.

Реализация совместных мероприятий в Дни здоровья помогает педагогам Образовательного учреждения повысить физкультурно-оздоровительный потенциал семей, уровень педагогической культуры родителей, объединить взрослых и детей общими целями.

Проводимая работа по физическому воспитанию в День здоровья способствует формированию положительной самооценки дошкольников и оценки деятельности сверстников, оказывает большое влияние на развитие ума детей, воспитание у них характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Тематическое планирование Дней здоровья

Таблица 9

Месяц	Тема Дня здоровья
Ноябрь	«Правильный режим всем необходим»
Февраль	«Чистота-залог здоровья»
Май	«Мы правильно питаемся, растём и развиваемся»
Август	«Кто со спортом дружен, тому врач не нужен»

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Развитие детской инициативы - одно из направлений развития личности, инициативу проявляет тот ребенок, который верит в себя. Одна из основ уверенности в себе - умения, практические навыки. Чтобы дети чаще проявляли инициативу, инструктор по физической культуре вначале обучает их практическим навыкам.

При организации работы в этом направлении необходимо придерживаться следующих принципов:

- Деятельности - стимулирование детей на активный поиск новых знаний в совместной двигательной деятельности с взрослым, в игре и в самостоятельной деятельности.
- Вариативности - предоставление ребенку возможности для оптимального самовыражения через осуществление права выбора, самостоятельного выхода из проблемной ситуации.
- Креативности - создание ситуаций, в которых ребенок может реализовать свой творческий потенциал через совместную и индивидуальную двигательную деятельность.

Способы и направления поддержки детской инициативы, осуществляемые инструктором по физической культуре:

– предоставление ребенку возможности выбора игры, спортивного инвентаря,
– создание проблемных ситуаций, условий, побуждающих детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном двигательном опыте,
– уважение индивидуальных вкусов и привычек детей,
– выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием),
– поощрение, похвала, подбадривание (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого),
– положительная оценка (как итогового, так и промежуточного результата),
– проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка,
– косвенная (недирективная) помощь,
– личностный пример инструктора (использование грамотной правильной речи, отношение к собеседнику, настроение),
– отсутствие запрета на выбор партнера для действия, игры и др.),
– предложение альтернативы (другого способа, варианта действия),
– создание и своевременное изменение предметно-пространственной развивающей среды с учетом обогащающегося жизненного и игрового опыта детей,
– обеспечение выбора различных форм деятельности (индивидуальной, парной, групповой),
– отмечание даже самых минимальных успехов детей,
– обращение к детям с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить добиваться таких же результатов сверстников.

Деятельность инструктора по физической культуре

по развитию детской инициативы

- развитие активного интереса воспитанников к окружающему миру, поддержка стремления к получению новых знаний и умений;
- создание разнообразных условий и ситуаций, побуждающих детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянное расширение областей задач, которые дети решают самостоятельно;
- поддержка желания детей преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентирование дошкольников на получение хорошего результата;
- поддержка у детей чувства гордости и радости от успешныхсамостоятельных действий;
- поддержка роста возможностей и достижений каждого ребенка;
- побуждение к проявлению инициативы и творчества.

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Цели и задачи взаимодействия педагогического коллектива Образовательного учреждения с семьями воспитанников

Таблица 10

Цели	Задачи
– обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; – обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях Образовательного учреждения и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.	1) ***информирование родителей*** (законных представителей) и общественности относительно целей Образовательного учреждения, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об ОП ДО,реализуемой в Образовательном учреждении; 2) ***просвещение родителей*** (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей; 3) ***способствование развитию ответственного и осознанного родительства*** как базовой основы благополучия семьи; 4) ***построение взаимодействия*** в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач; ***5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.***

Принципы взаимодействия

- приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;
- открытость;
- взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
- индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье;
- возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия.

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями).

Направления деятельности инструктора по физической культуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Таблица 11

Направления деятельности	Содержание деятельности	Формы, методы, приемы, способы взаимодействия
Диагностико-аналитическое направление	включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведённого анализа; согласование воспитательных задач	Направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее
Просветительское направление	предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми	направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые Образовательном учреждении для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайт Образовательного учреждения и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические
Консультационное направление	объединяет в себе консультирование родителей (законныхпредставителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком,преодоления возникающих проблемвоспитания и обучения детей, в том числе с особыми образовательными потребностями в условиях семьи; особенностей поведения и	

	взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельностях, образовательном процессе и другому.	досуги, знакомство ссемейными традициями и другое.

Педагоги самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит педагогам устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия Образовательного учреждения с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

План взаимодействия с семьями воспитанников

Таблица 12

Месяц, направление взаимодействия	**Мероприятие**	**Цель мероприятия**
Сентябрь (диагностико-аналитическое направление, просветительское и консультационное направление)	Оформление информационных стендов в групповых раздевалках, коридорах Образовательного учреждения	Информирование родителей о деятельности Образовательного учреждения, знакомство с локальными актами, привлечение внимания родителей к вопросам воспитания, оздоровления, развития детей дошкольного возраста
Январь (просветительское и консультационное направление)	Выпуск видеоальбома «Зимние забавы»	Пропаганда здорового образа жизни, привлечение родителей к сотрудничеству
Февраль (просветительское и консультационное направление)	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества: выпуск альбомов, стенгазет, досуги, спортивные праздники, видеопоздравления	Установление благоприятных семейных отношений между поколениями, формирование патриотизма, гордости за Родину и защитников Отечества
В течение года		
Консультации и беседы с родителями (законными представителями) по вопросам физического развития и образования, воспитанников (по запросам родителей)		
Привлечение родителей (законных представителей) к подготовке атрибутов, и к непосредственному участию в праздниках и	Вовлечение родителей в образовательный процесс	

досугах	

2.7. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР) в области «Физическое развитие»

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению воспитанников, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития.

КРР с детьми, находящимися под диспансерным наблюдением, в том числе **часто болеющие дети**, имеет выраженную специфику, им свойственны: быстрая утомляемость, длительный период восстановления после заболевания и (или) его обострения (не менее 4-х недель), специфические особенности межличностного взаимодействия и деятельности (ограниченность круга общения больного ребенка, объективная зависимость от взрослых (родителей (законных представителей), педагогов), стремление постоянно получать от них помощь). В итоге у ребенка появляются сложности в освоении программы и социальной адаптации.

Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психологической и педагогической диагностики.

Основополагающие принципы коррекционно-развивающей работы с часто болеющими детьми:

- индивидуальность - учет особенностей нарушений состояния здоровья каждого конкретного ребенка;
- комплексность - применение медицинских, психолого-педагогических, логопедических методов реабилитации;
- круглогодичность;
- этапность и преемственность.

Основные направления и задачи коррекционно-развивающей работы с часто болеющими детьми (далее – ЧБД) инструктора по физической культуре:

Профилактические:

- Решение реабилитационных задач ЧБД средствами физической культуры.
- Предупреждение ОРВИ и ОРЗ методами неспецифической профилактики.
- Консультирование и информирование семей об использовании эффективных технологий и методик оздоровления детей (ЧБД).
- Обеспечение оптимального режима мероприятий по реабилитации воспитанников с индивидуализацией ее отдельных компонентов после перенесенного острого заболевания.

- Формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Общеобразовательные:
- Обучение детей основам оздоровительной гимнастики.
- Совершенствование навыков владения детей игровым самомассажем биологически активных точек.
- Обучение видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений.

Коррекционные:
- Укрепление жизненной емкости легких.
- Укрепление и повышение физической работоспособности и выносливости.
- Повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

Психолого-педагогические:
- Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни).
- Улучшение эмоционального состояния.
- Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.
- Развитие коммуникативных навыков.
- Создание благоприятных условий для оздоровления организма.
- Формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его.
- Осуществление ранней полноценной социальной и образовательной интеграции воспитанников с ослабленным физическим здоровьем в среду нормально развивающихся сверстников.

Содержание коррекционно-развивающей работы в области «Физическое развитие»

Двигательная активность (нагрузка) часто болеющим детям определяется педагогами в таком же объёме, что и здоровым детям, но при этом учитываются их психофизиологические возможности и психологические особенности.

Формы организации коррекционно-развивающей работы:

1. Организованная образовательная деятельность (занятия по физической культуре)

Занятия с детьми ЧДБ организуется в ДОУ в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13. Специально организованная совместная образовательная деятельность детей со взрослыми по приобщению к физической культуре - это главная форма организованного, систематического обучения часто болеющих детей двигательным умениям и навыкам. Продолжительность занятий с часто болеющими детьми остаётся не изменой. Дифференцированный подход обеспечивается за счёт изменения в содержании физических упражнений, их интенсивности (изменения темпа, траектории, амплитуды, дозировки).

Педагог при организации работы с часто болеющими детьми должны соблюдать следующие требования:
- давать часто болеющим детям посильные задания, зная, что они справятся с их выполнением;

- предлагать быть ведущим только в знакомой подвижной игре;
- при проведения эстафет подбирать для этого таких детей посильные двигательные действия, чтобы они были уверены в своих силах и не отказывались от участия;
- при выполнении упражнений в парах подбирать детей: в паре с часто болеющим ребенком обязательно должен быть более здоровый и хорошо физически развитый ребенок;
- привлекать часто болеющих детей к участию в спортивных праздниках, заранее подбирая адекватные задания;
- проводить с часто болеющими детьми индивидуальную работу, предлагать индивидуальные развивающие задания по освоению техники разучиваемых упражнений;
- часто болеющим детям не рекомендуется давать двигательные задания типа «Кто быстрее?», «Кто больше?» и т.д.;
- содержание занятия и физическая нагрузка должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности, и состоянию здоровья детей, индивидуальным особенностям часто болеющих детей.

2. Подгрупповые занятия, включающие в себя: корригирующую гимнастику послесна, хождение босиком по дорожке «Здоровья».
3. Индивидуальная занятия по развитию движений, включающая в себя нетрадиционные методы оздоровления: дыхательные упражнения, психогимнастику, игровые самомассажи разных частей тела и биологически активных точек, пальчиковую оздоровительную гимнастику

Планируемые результаты коррекционно-развивающей работы к семи годам:

- укрепление здоровья детей;
- повышение защитной функции организма;
- стабилизация психологического состояния;
- нормализация мышечного тонуса;
- сенсорное обогащение: улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии и тактильных ощущений);

2.8. Планирование деятельности по реализации рабочей программы воспитания

Направление «Физическое и оздоровительное воспитание»:

1) Цель - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

4) Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам):

Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.
Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

5) Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы:
Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.
Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.

Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Задачи воспитания, реализуемые

в рамках образовательной области «Физическое развитие»

1. Воспитывать активность, самостоятельность, уверенность в своих силах, развивать нравственные и волевые качества.
2. Прививать ценности «Здоровье», «Жизнь», «Человек», «Семья», «Дружба», «Сотрудничество».
3. Формировать ценностное отношение детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
4. Способствовать становлению осознанного отношения к жизни как основоположной ценности.
5. Воспитывать отношение здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.
6. Развивать навыки здорового образа жизни.
7. Формировать у детей возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре.
8. Способствовать становлению эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами.

Содержание воспитательной работы инструктора по физической культуре:

- реализация программы воспитания, разработанную коллективом Образовательного учреждения;
- организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;

- создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в Образовательном учреждении;
- формирование у ребенка представления о ценности здоровья, красоте тела;
- формирование у ребенка привычки следить за своим внешним видом;
- включение информации о здоровом образе жизни в повседневную жизнь ребенка, в игру;
- участие в районных и городских конкурсах для детей и родителей по направлению
- здоровьесбережения;
- проведение спортивных праздников и соревнований;
- проведение тематических дней здоровья;
- реализация режима двигательной активности (физкультурные занятия, утренняя
- гимнастика, бодрящая гимнастика, подвижные игры и т.д.);
- формирование заинтересованности и стремления к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 13

Мероприятие	**Группа**	**Время проведения**
Игровая образовательная ситуация «Для чего нам физкультура?»	Отдельно в каждой возрастной группе	Сентябрь
Досуг «Спортивный огород» (народные игры)	Средняя, старшая, подготовительная	Октябрь
Досуг «Правильный режим всем необходим»	Старшая, подготовительная	Ноябрь
Фотовыставка «Спорт в нашей семье»	Отдельно в каждой возрастной группе	Январь
Спортивные праздники, посвящённые 23 февраля	Средняя, старшая, подготовительная	Февраль
Игровая образовательная ситуация «Отдыхаем активно и интересно»	Отдельно в каждой возрастной группе	Март
Досуги, посвящённые Всемирному Дню здоровья	Средняя, старшая, подготовительная	Апрель
«По дороге к ГТО»	Подготовительная	Май
Игровая образовательная ситуация «Безопасное лето»	Отдельно в каждой возрастной группе	Июнь

Деятельность инструктора по физической культуре
по реализации воспитательных событий в виде физкультурных досугов и праздников

Особенностью организации жизнедеятельности воспитанников в Образовательном учреждении является:

- тесное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, педагогов, родителей (законных представителей)
- богатство и разнообразие мероприятий
- поддержка старых и создание новых традиций.

Таблица 14

Месяц	Тема досуга, праздника	Группа
Октябрь	Спортивный праздник «Спортивный огород»	отдельно для каждой возрастной группы
Февраль	Спортивный праздник «Военные учения»	старшая, подготовительная
	Спортивный праздник «С песней на парад»	средняя
Апрель 07.04	Всемирный День здоровья Спортивный досуг «Быть здоровым здорово!»	отдельно для каждой возрастной группы
Июнь	Спортивный праздник на улице «Лето красное -для спорта время прекрасное»	отдельно для каждой возрастной группы

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) по реализации образовательной области «Физическое развитие» соответствует требованиям ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям, обеспечивает реализацию рабочей программы.

Правильно организованная РППС позволяет удовлетворить потребности воспитанников в физическом развитии, обеспечивает активную жизнедеятельность дошкольников, направлена на развитие творческих и индивидуальных проявлений воспитанников.

РППС ДО по реализации образовательной области «Физическое развитие» соответствует основным требованиям к ее организации:

- безопасная,
- здоровьесберегающая,
- содержательно-насыщенная,
- трансформируемая,
- полифункциональная,
- вариативная,
- доступная,
- эстетически-привлекательная.

РППС по реализации образовательной области «Физическое развитие» предназначена для совместной деятельности взрослого и ребенка, самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям возраста.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей программы.

Физкультурный зал оснащен необходимым спортивным инвентарем и оборудованием для физической активности детей.

На спортивной площадке размещено разнообразное спортивное оборудование.

В каждой возрастной группе оборудован физкультурный уголок, оснащённый разнообразным спортивным оборудованием в соответствии с возрастными особенностям:

- демонстрационные картинки по видам спорта,
- картотеки утренней, бодрящей гимнастик, подвижных игр,
- традиционное физкультурное оборудование (обручи, скакалки, мячи и др.),
- нетрадиционное физкультурное оборудование (массажные дорожки, гантели, палочки),
- оборудование для спортивных игр (кольцеброс, кегли и др.).

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

Программа реализуется на имеющейся у Образовательного учреждения материально- технической базе, располагающей оптимальными условиями для развития воспитанников.

Составляющие материально-технической базы:

- Здание - типовой проект здания детского сада.
- Прилегающая территория - оборудованный спортивный участок.
- Помещения детского сада - зал для физкультурных занятий.
- Групповое помещение – уголки спорта и здоровья в каждой группе.

Материально-технические условия Образовательного учреждения обеспечивают высокий уровень физического развития. Образовательного учреждения оснащено в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. музыкальный центр, мультимедийная установка.

Наглядно-демонстрационный материал

- Иллюстрации и репродукции (валеологические игры, виды спорта, спортивный инвентарь и т.д.);
- Игровые атрибуты для подвижных игр.

Перечень физкультурного оборудования

- Маты – 2 шт.
- Баскетбольное кольцо – 2 шт.
- Мягкие модули – 5 шт.
- Гимнастические палки – 20 шт.
- Набор «Кузнечик» -1 шт.
- Канат – 1 шт.
- Скакалки – 10 шт.

- Массажный коврик – 1 шт.
- Обручи большие – 3 шт.
- Обручи малые – 15 шт.
- Бадминтон – 1 шт.
- Массажные мячики – 23 шт.
- Мячи баскетбольные – 4 шт.
- Мяч волейбольный -1 шт.
- Набивные мячи – 2 шт.
- Резиновые мячи большие -15 шт.
- Туннели – 2 шт.
- Дартс – 2 набора.
- Мешочки с песком – 10 шт.
- Скейтборды – 2 шт.
- Фитбол-мячи – 4 шт.

Таблица 15

Методические пособия
1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях. - М.:Айрис-пресс, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016.
3. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. – М.: Обруч, 2014.
4. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: Скрипторий 2003, 2014.
5. Вареник Е.Н. Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015
6. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
7. Железняк Н.Ч. Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. - М.: Скрипторий, 2012.
8. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М .: Скрипторий 2003, 2013.
9. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. - М.:Скрипторий 2003, 2010.
10. Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. - М.: Скрипторий 2003, 2012.
11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в младшей группе. - М.: Мозаика-Синтез, 2018.
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. - М.: Мозаика-Синтез, 2018.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М.: Мозаика-Синтез, 2018.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе. - М.: Мозаика - Синтез, 2018.
15. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2016
16. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. –М.: Мозаика - Синтез, 2013.

17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. -СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.
Наглядно – дидактические пособия
- Викторина «Энциклопедия футбола». - Дидактические карточки «Спорт». - Дидактический материал «Зимние виды спорта».
ЭОР
http://www.forkids.ru – «Отдых и досуг детей». http://www.moi-detsad.ru; http://ivalex.ucoz.ru - Все для детского сада. http://skazkater.narod.ru - Сообщество сказкотерапевтов. http://www.detskiysad.ru – «Детский сад.Ру – взрослым о детях» http://adalin.mospsy.ru - Психологический центр «АДАЛИН»

3.3. Режим двигательной активности

Таблица 16

Формы работы	Особенности организации	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
		Продолжительность, мин				
Утренняя гимнастика	Ежедневно утром	10	10	10	10	10
Занятие по физической культуре	3 раза в неделю. В группах дошкольного возраста одно занятие на улице	10	15	20	25	30
Занятие по музыкальному развитию	2 раза в неделю	10	15	20	25	30
Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности	2	2	2	2	2
Подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно, во время прогулки, организуются воспитателем, не менее 2 игр в день	10	15	20	25	30
Физические упражнения в группе	Ежедневно утром и вечером, организуются воспитателем	5	7	10	10	10
Физические упражнения после сна (бодрящая гимнастика)	Ежедневно	5	10	10	10	10
Физкультурно-спортивные праздники	2 раза в год	-	-	не более 1-1,5 часа	не более 1,5 часа	не более 1,5 часа
День здоровья	1 раз в квартал	-	+	+	+	+
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц	-	20-25	20-25	30-40	40-45
Туристические прогулки и экскурсии		-	-	-	общая продолжительность не более	общая продолжительность не более

					1,5-2 часа	2-2,5 часов
Самостоятельная двигательная активность детей: использование физ. и спорт. игрового оборудования, физ. активность в помещении, подвижные и спорт. игры на прогулке.	Ежедневно	Характер и продолжительность деятельности зависят от индивидуальных особенностей воспитанников, состояния их здоровья				

3.4. Календарный учебный график

Таблица 17

Содержание	Группы раннего возраста (1,5-3 года)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Количество возрастных групп	2	1	1	1	1
Режим/график работы	Пятидневная рабочая неделя. Выходные дни: суббота, воскресенье, праздничные дни в соответствии с законодательством РФ. Продолжительность работы: 12 часов ежедневно, с 7.00 до 19.00				
Начало занятий, не ранее	8.00 -все возрастные группы				
Окончание занятий, не позднее	17.00- все возрастные группы				
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа	31 августа	31 августа
Летняя оздоровительная кампания	01.06-31.08	01.06-31.08	01.06-31.08	01.06-31.08	01.06-31.08
Продолжительность учебного года	50 недель	50 недель	50 недель	50 недель	50 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Недельная образовательная нагрузка (количество занятий)	10	10	10	15	15
Продолжительность занятия	10 мин.	15мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	20 мин.	30 мин.	40 мин.	50 мин. или 75 мин. при организации 1 занятия после дневного сна	90 мин.
Недельная образовательная нагрузка (в минутах)	100	150	200	375	450
Продолжительность перерывов междузанятиями	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.

Содержание	Группы раннего возраста (1,5-3 года)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Сроки проведения мониторинга достижений воспитанников (диагностики) на начало учебного года	01.09-15.09 (для вновь прибывших детей-после завершения адаптации)	01.09-15.09 (для вновь прибывших детей-после завершения адаптации)	01.09-15.09 (для вновь прибывших детей-после завершения адаптации)	01.09-15.09 (для вновь прибывших детей-после завершения адаптации)	01.09-15.09 (для вновь прибывших детей-после завершения адаптации)
Сроки проведения мониторинга достижений воспитанников (диагностики) на конец учебного года	13.05-24.05	13.05-24.05	13.05-24.05	13.05-24.05	08.04-19.04
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками.	06.11.2023, 01.01.2024-08.01.2024, 23.02.2024, 08.03.2024, 01.05.2024, 09.05.2024-10.05.2024, 12.06.2024				

3.5. Учебный план

Таблица 18

Образовательная область (требования к организации образовательного процесса)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
	Вид занятия, количество занятий в неделю	Вид занятия, количество занятий в неделю	Вид занятия, количество занятий в неделю	Вид занятия, количество занятий в неделю
Физическое развитие Основная гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения(ФР)	ФР 2 – помещение 1 –улица	ФР 2 – помещение 1 –улица	ФР 2 – помещение 1 –улица	ФР 2 – помещение 1 –улица
Продолжительность занятия	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	30 минут	40 минут	75 минут, при организации 1 занятияпосле дневного сна	90 минут
Максимальный объем образовательной нагрузки в неделю: количество занятий (количество минут)	10 (150 минут)	10 (200минут)	15 (375 минут)	15 (450 минут)

Расписание занятий с детьми дошкольного возраста на 2023-2024 учебный год

Таблица 19

	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
Понедельник	9.00 – 9.15	**Художественно-эстетическое развитие** (музыкальная деятельность)	9.15 – 9.35	**Познавательное развитие** (окружающий мир, природа)	9.15 – 9.40	**Познавательное развитие** (окружающий мир, природа)	9.00 – 9.30	**Познавательное развитие** (окружающий мир, природа)
	16.00– 16.15	**Физическое развитие**	16.25 – 16.45	**Физическое развитие**	9.50 – 10.15	**Художественно-эстетическое развитие** (лепка/аппликация)	9.45 – 10.15	**Художественно-эстетическое развитие** (музыкальная деятельность)
					16.00– 16.25	**Познавательное развитие** (Петербурговедение)	16.00- 16.30	**Речевое развитие**
Вторник	9.00 – 9.15	**Познавательное развитие** (окружающий мир, природа**)**	9.15– 9.35	**Речевое развитие**	9.00 – 9.25	**Художественно-эстетическое развитие** (музыкальная деятельность)	9.00 – 9.30	**Познавательное развитие** (математические представления, сенсорные эталоны и познавательные действия)
	9.25– 9.40	**Художественно-эстетическое развитие** (лепка/аппликация)	9.55- 10.10	**Художественно-эстетическое развитие** (музыкальная деятельность)	9.50 – 10.15	**Речевое развитие**	9.40 – 10.10	**Художественно-эстетическое развитие** (лепка/аппликация)
					16.00- 16.25	**Физическое развитие**	16.30 – 17.00	**Физическое развитие** (улица)
Среда	9.00 – 9.15	**Познавательное развитие** (математические представления, сенсорные эталоны и познавательные действия)	9.15– 9.35	**Познавательное развитие** (математические представления, сенсорные эталоны и познавательные действия)	9.15 – 9.40	**Познавательное развитие** (окружающий мир, природа)	9.00 – 9.30	**Познавательное развитие** (окружающий мир, природа)
			16.00– 16.20	**Художественно-эстетическое развитие** (лепка /аппликация)	9.50 – 10.15	**Познавательное развитие** (математические представления, сенсорные эталоны и познавательные действия	9.40– 10.10	**Художественно-эстетическое развитие** (рисование)
					16.00– 16.25	**Художественно-эстетическое развитие** (музыкальная деятельность)	16.30 – 17.00	**Художественно-эстетическое развитие** (музыкальная деятельность)
Четверг	9.00 – 9.15	**Речевое развитие**	9.15– 9.35	**Художественно-эстетическое развитие** (музыкальная деятельность)	9.15 – 9.40	**Физическое развитие**	9.00 – 9.30	**Речевое развитие**
	9.40- 9.50	**Художественно-эстетическое развитие**			9.50 – 10.15	**Речевое развитие**	9.50– 10.20	**Физическое развитие**

		(музыкальная деятельность)						
	16.00–16.15	**Физическое развитие**	16.25–16.45	**Физическое развитие**	16.00–16.25	**Художественно-эстетическое развитие** (рисование)	16.00 – 16.30	**Познавательное развитие** (математические представления, сенсорные эталоны и познавательные действия)
Пятница	9.00 – 9.15	**Художественно-эстетическое развитие** (рисование)	9.15 – 9.35	**Художественно-эстетическое развитие** (рисование)	9.15 – 9.40	**Познавательное развитие** (математические представления, сенсорные эталоны и познавательные действия)	9.00 – 9.30	**Художественно-эстетическое развитие** (рисование)
							9.40 – 10.10	**Физическое развитие**
					9.50 – 10.15	**Художественно-эстетическое развитие** (рисование)	16.00 – 16.00	**Познавательное развитие** (Петербурговедение)
	16.00 – 16.15	**Физическое развитие** (улица)	16.15-16.35	**Физическое развитие** (улица)	16.35 – 17.00	**Физическое развитие** (улица)		
***Социально-коммуникативное развитие: реализация данного направления развития предполагается в совместной деятельности педагогов с воспитанниками в режимных процессах**								

3.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица 20

Месяц	**Государственные, народные праздники, памятные даты, значимые события**	**Направление воспитания**	**Тема мероприятия**	**Возрастная группа**
Сентябрь	1 сентября: День знаний	Социальное Познавательное Эстетическое	Нам учебный этот год Знаний много принесет!	средняя, старшая, подготовительная группы
Октябрь	1 октября: Международный день музыки	Эстетическое Познавательное	Волшебные звуки музыки	все группы
	Осенний праздник	Эстетическое Патриотическое Социальное	Осенние праздники и развлечения «Осенины»	все группы
Ноябрь	Последнее воскресенье ноября: День матери в России	Социальное Познавательное Эстетическое Трудовое	Моя мама лучшая насвете! Социальная акция «Подарок для мамы»	все группы группы дошкольного возраста
Декабрь	3 декабря: День рождения детского сада	Эстетическое Патриотическое Социальное	Наш любимый детский сад	все группы

	31 декабря: Новый год Новогодний праздник	Эстетическое Социальное	Наш любимый праздник – Новый год!	все группы
	27 января: День снятия блокады Ленинграда	Патриотическое Духовно-нравственное Познавательное	Дети блокадного Ленинграда	старшая, подготовительная группы
Март	8 марта: Международный женский день	Эстетическое Социальное Трудовое	Праздник бабушек и мам!	все группы
Апрель	7 апреля: Всемирный день здоровья	Физическое и оздоровительное Познавательное	Здорово быть здоровым!	все группы
Май	9 мая: День Победы	Патриотическое Духовно-нравственное Познавательное	Военные годы, военные профессии, подвиг советского народа	средняя, старшая, подготовительная группа
	Четвертая неделя мая: выпускной балл	Эстетическое Социальное	До свиданья детский сад!	подготовительная группа
Июнь	1 июня: День защиты детей	Эстетическое Физическое и оздоровительное Социальное	Летний праздник детства	все группы
Август	Четвертая неделя августа: проводы лета	Эстетическое Физическое и оздоровительное Социальное	До свидания лето!!!	все группы

4. Дополнительный раздел Программы
Краткая презентация Программы

Рабочая Программа инструктора по физической культуре МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы Безруковой Оксаны Владимировны

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы предназначена для реализации в течение 2023-2024 учебного года.

Программа предназначена для детей от 3 до 7 лет, предусматривает достижение детьми дошкольного возраста уровня развития необходимого и достаточного для успешного усвоения ими образовательных программ начального общего образования.

Программа обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста в совместной с педагогом и самостоятельной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

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

Задачи:

3-4 года:

- 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;
- формировать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.4-5 лет:
- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

5-6 лет:

- 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 ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих,

оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

6-7 лет:
- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в 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.

Основания разработки рабочей программы: Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы.

Основные направления и содержание работы по реализации рабочей программы

Таблица 21

Направления	Содержание работы (формы, методы)
1. Организация двигательного режима	– Физкультурные занятия. – Утренняя гимнастика. – Гимнастика после дневного сна. – Прогулки с включением подвижных игровых упражнений. – Спортивные досуги (по группам). – Динамические паузы. – Пешеходные прогулки за пределы детского сада. – Самостоятельная двигательная активность детей.
2. Использование	– Бодрящая гимнастика

оздоровительных технологий	– Пальчиковая и артикуляционная гимнастика – Гимнастика для глаз – Массаж ушных раковин – Дыхательная гимнастика – Логопедический массаж
3. Валеологическое воспитание	– Беседы – Досуги – Спортивные праздники – Участие в районных, областных конкурсах по ЗОЖ – Выставки фотографий, плакатов по ЗОЖ. – Оформление фотовыставок по ЗОЖ

Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников инструктор по физической культуре осуществляет в следующих формах: выступления на родительских собраниях, консультации, беседы, совместные спортивные праздники и досуги, мастер-классы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 31 ГОРОДА ПЕНЗЫ "ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА", Егер Наталия Викторовна, Заведующая
16.10.23 07:51 (MSK) Сертификат 0D2BDB8DBEA48997A0AA195B03C739C5