

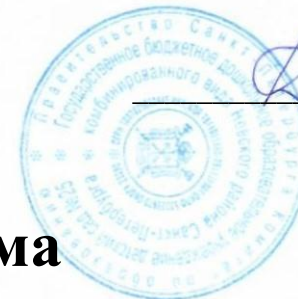
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга (ул. Бабушкина, д. 94)

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 25
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 25
Невского района Санкт-Петербурга
приказ от 01.09.2023 № 93



Д.Г. Русова

Рабочая программа

инструктора по физической культуре

Царевой Алены Игоревны

по образовательной области

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

в группах общеразвивающей направленности

и в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР

на 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург,
2023 год

п/п	Содержание	страницы
I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
	Цель рабочей программы	4
	Задачи рабочей программы	
	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	
	Нормативно-правовые документы	5
1.2	Характеристика детей и групп ДОО	6
1.3	Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	8
II	Содержательный раздел	
2.1.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников	10
2.2.	Содержание образовательной работы с детьми	11
	Группа раннего возраста от 1,5 до 2	12
	Первая младшая от 2 до 3 лет	13
	Вторая младшая групп от 3 до 4 лет	15
	Средняя группа от 4 до 5 лет	18
	Старшая группа от 5 до 6 лет	21
	Подготовительная группа от 6 до 7 лет	26
	Логопедическая группа от 5 до 7 лет	31
2.3.	Виды деятельности.	36
2.4.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	37
III	Организационный раздел	
3.1.	Структура реализации образовательной деятельности	39
	Организованная образовательная деятельность инструктора по ФК	39
	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы	40
	Перечень игрового оборудования для учебно-методического обеспечения	42
3.2.	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	45
	Приложение к программе	46
	Перспективный план работы на 2023-2024 учебный год инструктора по физической культуре.	
	Лексические темы на учебный год.	
	Планирование НОД.	
	Подвижные игры и игровые упражнения по направлениям развития детей ДОУ	
	Использование новых технологий	
	Педагогическая диагностика (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов	

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка:

Настоящая Рабочая программа разработана инструктором по физической культуре Царевой Аленой Игоревной на основе ООП ДО ГБДОУ детского сада № 25 Невского района Санкт-Петербурга в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО. Рабочая программа является обязательным документом инструктора по физической культуре в ДОО для групп общеразвивающей направленности и групп компенсирующей направленности для детей с ТНР на 2023-2024 учебный год.

Содержание Рабочей программы включает три основных раздела - **целевой, содержательный и организационный.**

Целевой раздел Рабочей программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров.

Содержательный раздел Рабочей программы включает описание системы педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по физическому развитию обучающихся, раскрывается содержание образовательной деятельности с детьми.

Организационный раздел Рабочей программы раскрывает структуру и систему условий реализации образовательной деятельности.

Срок реализации программы 1 учебный год – с 1 сентября 2023 г. по 31 августа 2024 г.

<p>Цель рабочей программы</p>	<p>реализация содержания основной образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 25 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга, в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО по физическому развитию воспитанников.</p>
<p>Задачи</p>	<ul style="list-style-type: none"> • охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; • способствовать общему развитию дошкольников с ТРН, коррекции их психофизического развития, подготовке их к обучению в школе; • 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 русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, 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 укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; • достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
<p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; • построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; • содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов

	<p>семьи, принимающих участие в воспитании детей младшего дошкольного, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;</p> <ul style="list-style-type: none"> • признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; • поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; • сотрудничество ДОО с семьей; • приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; • формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности; • возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); • учёт этнокультурной ситуации развития детей. • принцип концентризма предполагает распределение учебного материала по относительно замкнутым циклам — концентрам. Речевой материал располагается в пределах одной лексической темы независимо от вида деятельности. Монотемная работа над лексикой способствует успешному накоплению речевых средств и активному использованию их детьми в коммуникативных целях. • принцип доступности определяет необходимость отбора материала в соответствии с возрастом, зоной актуального развития ребенка, программными требованиями обучения и воспитания.
<p>Нормативно-правовые документы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023) • Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”» • Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся» • Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847) • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022); • Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; • Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; • Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

1.2. Характеристика детей и групп ДОО

Группа раннего развития от 1,5 до 2 лет
Первая младшая от 2 до 3 лет
Вторая младшая группа от 3 до 4 лет
Средняя группа от 4 до 5 лет
Старшая группа от 5 до 6 лет

Подготовительная группа от 6 до 7 лет

Логопедическая группа от 5 до 7 лет

1.3 Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 3 годам	
1	Ходить по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см)
2.	Понимает речь взрослых без наглядного сопровождения;
3.	Понимает и употребляет в речи существительные, обозначающие названия игрушек, предметов личной гигиены, одежды, обуви, посуды, мебели, спальных принадлежностей, транспортных средств, овощей, фруктов, домашних животных и их детенышей
4.	Ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
5.	Катать мяч двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя. Метать мяч, ловить мяч, брошенный воспитателем с расстояния 50–100 см
6.	Прыгать на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см)
7.	Выполнение действий сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направления и характер движения во время бега и ходьбы в соответствии с указанием педагога в течение 30–40 секунд (непрерывно).

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам	
1	Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2.	Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
3.	Ребенок демонстрирует достаточную 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.
4.	Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения.
5.	Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре.
6.	Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
7.	Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам	
1.	Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
2.	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;
3.	Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности.
4.	Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
5.	Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
6.	Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.
7.	Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам	
1.	Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
2.	Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам.
3.	Показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4.	Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха.
5.	Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.
6.	Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
7.	Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.
8.	Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам	
1.	Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
2.	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
3.	Участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности.
4.	Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими.
5.	Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности.
6.	Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.
7.	Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

II. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по физическому развитию обучающихся

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе планирования образовательной деятельности).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

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

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

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре создаёт диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

(Содержание и методика педагогической диагностики см. Приложение к рабочей программе)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие": Физическая культура	<ul style="list-style-type: none">• Наблюдение• диагностические ситуации	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

2.2. Содержание образовательной работы с детьми

Планируя физкультурно-оздоровительную работу, мы стараемся, чтобы задачи образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативного развития», «Познавательного развития», «Речевого развития», «Художественно-эстетического развития» решались интегративно, при взаимодействии всех участников образовательного процесса.

Интеграция образовательных областей осуществляется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы:

- в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, прогулок, физкультурных досугов и праздников, опираясь на лексические темы ООП ДО ГБДОУ №25;
- в процессе проведения оздоровительных мероприятий (закаливающих процедур);
- в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- в играх и упражнениях: в имитационных играх, играх с воображаемыми объектами, при выполнении музыкально-ритмических движений и т. д.);
- в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие;
- в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика;
- в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением;
- в ходе непосредственно образовательной деятельности, направленной на правильное восприятие и воспроизведение выразительных движений для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.;
- в индивидуальной работе с детьми.

По результатам педагогической диагностики обучающихся и с учётом содержания ООП ДО ГБДОУ детского сада № 25 Невского района Санкт-Петербурга, для всех групп поставлены образовательные задачи работы на учебный год, спланирована образовательная работа (физическая культура: основные движения, упражнения, игровые упражнения, подвижные игры; предметно-практическая, игровая и речевая деятельность по основам здорового образа жизни).

Группа раннего развития от 1,5 до 2 лет

<i>Основные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none">• создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;• создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;• поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;• привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;• укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.</p> <p>В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.</p>
<i>1) Основная гимнастика</i> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).	<ul style="list-style-type: none">• бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;• ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);• ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;• упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">• упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;• в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.
3) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

Первая младшая группа от 2 до 3 лет

<i>Основные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> • обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; • развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; • поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; • формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; • укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурногигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.
1) <i>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</i>	<ul style="list-style-type: none"> • бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; • ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её,

встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

- ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); враспынную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- - бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;
- - прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;
- - упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

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

Общеразвивающие упражнения:

- - упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;
- - упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;
- - упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
- - музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

	Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.
2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).
3) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Вторая младшая группа от 3 до 4 лет

<i>Основные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> • обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; • развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; • формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; • укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; • закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	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,

	<p>соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>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.</p>
<p>1) <i>Основная гимнастика</i> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p>	<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; • ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; • ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; • бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; • прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); • упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой. <p>Общеразвивающие упражнения:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; • упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; • упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; • музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее). <p>Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>
<p>3) <i>Спортивные упражнения:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. • Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. • Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. • Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. • Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.
<p>4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i></p>	<p>педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p>

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

Средняя группа от 4 до 5 лет

<i>Основные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> • обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; • развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; • формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; • укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; • закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
<i>Направление</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>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.</p> <p>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.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения,</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 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

общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);
- ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание 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

	<p>обратно;</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; • музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее). <p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. <p>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).</p>
2) <i>Подвижные игры:</i>	<p>педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>
3) <i>Спортивные упражнения:</i>	<p>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.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p>
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	<p>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</p>

	физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.
5) <i>Активный отдых.</i>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе</p>

Старшая группа от 5 до 6 лет

<i>Основные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	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 представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;
- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие 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; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием 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.

	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
<p>3) <i>Спортивные игры:</i></p>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. • Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. • Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. • Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.
<p>4) <i>Спортивные упражнения:</i></p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. • Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. • Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под

	водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.
5) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).
6) <i>Активный отдых.</i>	<p>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.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>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.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>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.</p>

<i>Основные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие)</i>	<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

*упражнения,
ритмическая
гимнастика и
строевые
упражнения).*

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 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.
- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного

опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

- педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-

	3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
2) <i>Подвижные игры:</i>	<p>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.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p>
3) <i>Спортивные игры:</i>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. • Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. • Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение 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. • Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
4) <i>Спортивные упражнения:</i>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой». • Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. • Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. • Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.
<p>5) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i></p>	<p>педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными 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.</p>
<p>6) <i>Активный отдых.</i></p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой</p>

родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

Логопедическая группа с 5 до 7 лет

<i>Коррекционные задачи</i>	<ul style="list-style-type: none">• Учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению;• Развивать навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;• Развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;• Учить детей выполнять упражнений по словесной инструкции взрослых;• Совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноименных и разнонаправленных движений;• Развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.• Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр и т. д.• Осуществлять профилактику плоскостопия;• Создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и восстановления правильного положения тела каждого ребенка, исходя из его индивидуально-типологических особенностей;• проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;• Продолжать учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;• Стремиться к созданию обстановки максимального комфорта, гармонизирующей эмоциональное состояние детей с окружающим их социальным и природным миром (соблюдение гигиенического режима жизнедеятельности детей, организация здоровьесберегающего и щадящего режима для детей с мозговыми дисфункциями, для детей, получающих медикаментозные препараты и т. п.).
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>

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

Основные движения

- План-график распределения программного материала по основным видам движений в первый (сентябрь, октябрь, ноябрь), второй (декабрь, январь, февраль) и третий периоды (март, апрель, май) работы по физическому развитию детей старшей и подготовительной группы компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) представлен в приложении).
- Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по два, по три, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.
- Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.
- Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.
- Упражнения в равновесии. Учить ходить по линии с мешочком с песком на ладони вытянутой руки. Обучать ходьбе по шнуру с мешочком с песком на ладони вытянутой руки. Формировать навыки ходьбы в прямом направлении с мешочком с песком на голове. Учить ходить по доске до конца, повернуться, идти назад. Учить расходиться вдвоем по лежащей на полу доске; вбегать и сбегать по наклонной доске. Учить ходить по гимнастической скамейке до конца, затем спускаться с нее; ходить по скамейке гимнастическим шагом, ставя ногу с носка, руки в стороны, перешагивая через предметы.
- Формировать умение перешагивать одну за другой рейки, приподнятые на высоту 20 см.
- Учить ходить по ребристой доске, ступая на рейки носками. Обучать перешагиванию одного за другим 5—6 кубов, набивных мячей. Учить после бега по сигналу вставать на скамейку, удерживая равновесие.
- Совершенствовать умение кружиться на месте в одну и обратную сторону. Учить стоять на носках, руки вверх.
- Формировать умение стоять на одной ноге, руки вверх, вторая нога поднята коленом вперед; стоять на одной ноге, вторая в сторону, руки вверх.
- Ползание и лазание. Совершенствовать умение ползания на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки.

- Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
- Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на

двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега.

- Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ($h = 3—5$ см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

Катание, бросание, ловля, метание.

- Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами.
- Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т. п.) с помощью обеих рук.
- Учить прокатывать мячи по прямой, «змейкой», зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом.
- Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.
- Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз), с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях.
- Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

Ритмическая гимнастика.

- Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

Строевые упражнения

- Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную.
- Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две.
- Обучать детей расчету в колонне и в шеренге по порядку, на первый-второй; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в «замок» пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. • Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке. • Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. • При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). • Учить выполнять упражнения как без предметов, так и с различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).
<p>2) <i>Спортивные игры и упражнения:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево. <p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы). <p>Игровые подражательные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способствовать развитию творческой двигательной деятельности, творческого мышления и воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, внимания, фантазии в процессе выполнения данного вида движений. <p>Рекомендуемые игровые подражательные движения: «Мышка», «Цыпленок», «Медведь», «Аист», «Лошадка», «Паучок», «Пингвин», «Разведчик», «Маугли», «Обезьянка» (описание движений см. в приложении 15).</p>
<p>3) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.</p> <p>Рекомендуемые подвижные игры.</p> <p>Игры с бегом: «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше?», «Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай», «Мы — веселые ребята», «Кот и мыши», «Хитрая лиса», «Успей</p>

	<p>пробежать», «Охотники и зайцы».</p> <p>Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку».</p> <p>Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч — соседу», «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон — синица», «Тройной прыжок», «Лови — не лови», «Кто скорее?», «Пастух и стадо», «Удочка».</p> <p>Игры с лазанием: «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто скорее добежит до флажка?»</p> <p>Игры с обручем: «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч», «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее?», «Успей встать в обруч», «Эстафета с препятствиями».</p> <p>Игры малой подвижности: «Кто летает», «Съедобное — несъедобное», «Найди и промолчи», «Море волнуется», «Свободное место».</p> <p>Словесные игры. «И мы!», «Много друзей», «Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки», «Назови правильно», «Повторика», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели», «Кого нет?», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».</p> <p>Зимние игры. «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки», «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза». Игровые поединки: «Попади в бутылку», «Кто дальше?», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки».</p> <p>Эстафетные игры: «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета».</p>
<p>4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Расширение спектра кинезиотерапевтических процедур с использованием игровых упражнений на сенсорных ковриках и дорожках, на оборудовании, направленных на профилактику и коррекцию нарушений общей моторики. Проведение с детьми упражнений на развитие координации движений в крупных мышечных группах, динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений, динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений (интеграция с разделом «Физическая культура»). • Упражнения на формирование свода стопы и укреплению ее связочно-мышечного аппарата • Упражнения с использованием различных массажеров: массажных мячей, шишек и др. • Беседы с детьми об особенностях строения глаз. Гимнастика для глаз с детьми с использованием зрительных азимутов. • Беседы с детьми о необходимости закалывающих процедур и тренировочных упражнений (гимнастике) для глаз, рук, ног (на доступном для детского восприятия уровне). • Знакомство детей с пословицами о здоровье и здоровье сбережении (интеграция с образовательной областью «речевое развитие»). • Расширение представлений детей о медицинских профессиях (окулист, стоматолог, ЛОР-врач и другие медицинские работники). Проигрывание (при косвенном руководстве взрослым) сюжетных цепочек, отражающих алгоритм поведения для предотвращения болезни, поведения во время болезни и т. д. (интеграция с образовательной областью «Социальнокоммуникативное развитие» — разделы «Игра», «Труд »). • Организация сюжетно-дидактических игр с использованием игрового комплекта «Азбука здоровья и гигиены», в

- | | |
|--|---|
| | <p>которых дети берут на себя роли врачей, медсестер, обучающих пациентов правилам здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none">• Вовлечение детей в диалог от имени персонажей (игры «Осмотр врача для посещения бассейна», «На приеме у окулиста», «Скорая помощь выезжает к пострадавшему на пожаре» и др.) (интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» — раздел «Игра»).• Организация тематических досугов детей по формированию основ здорового образа жизни |
|--|---|

2.3. Виды деятельности

Виды деятельности

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	Формы, темы работы
сентябрь-2023 г.	<ol style="list-style-type: none">1. Оформление материалов для родителей2. Групповые родительские собрания (дистанционная форма): «Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ».3. Индивидуальные консультации.
октябрь-2023 г.	<ol style="list-style-type: none">1. Фото/видео информирование на сайте ДОУ2. Индивидуальные консультации3. Публикация статьи для родителей «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультуры»
ноябрь-2023 г.	<ol style="list-style-type: none">1. Фото/видео информирование на сайте ДОУ2. Индивидуальные консультации3. Конкурс рисунков на спортивную тематику «Зарядка-это весело»4. Публикация статьи для родителей «Своевременная профилактика плоскостопии у детей»
декабрь-2023 г.	<ol style="list-style-type: none">1. Индивидуальные консультации.2. Фотоконкурс «Зимние забавы»3. Фото/видео информирование на сайте ДОУ
январь-2024 г.	<ol style="list-style-type: none">1. Индивидуальные консультации по развитию движений.2. Фото/видео информирование на сайте ДОУ3. Консультация «Выбираем вид спорта для ребенка»

февраль-2024 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный праздник «Веселые старты» посвященный дню защитника Отечества 2. Индивидуальные консультации по развитию движений. 3. Фото/видео информирование на сайте ДОУ 4. Публикация статьи «Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки»
март-2024 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные консультации по развитию движений. 2. Фото/видео информирование на сайте ДОУ 3. Публикация статьи «Правильное питание для ребенка»
апрель-2024 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фото/видео информирование на сайте ДОУ 2. Выставка «ЗОЖ» 3. Физкультурный праздник «7 апреля-Всемирный День здоровья» 4. Публикация статьи «Переутомление у ребенка»
май-2024 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные консультации. 2. Фото/видео информирование на сайте ДОУ 3. Рекомендации на летний период 4. Анкетирование для родителей «Удовлетворенность работой Доу по физическому развитию»

III. Организационный раздел рабочей программы.

Учебный год обучающихся начинается с 1 сентября. Как правило, сентябрь отводится всеми специалистами для углубленной диагностики детей, индивидуальной работы с детьми, совместной деятельности с детьми в режимные моменты, составления и обсуждения со всеми педагогами группы плана работы на первое полугодие.

С 13 сентября начинается организованная образовательная деятельность с детьми во всех возрастных группах в соответствии планом работы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности инструктора по ФК

Базовый вид деятельности	Периодичность
	Все возрастные группы
Физическая культура в спортивном зале	2 раз в неделю
Физкультурный праздник	2 раза в год
День здоровья	2 раза в год
Образовательная деятельность инструктора по ФК в ходе режимных моментов	
Ситуативные беседы в режимных моментах	1 раз в неделю
Организация самостоятельной деятельности детей инструктором по ФК	
Самостоятельная деятельность детей (на прогулке)	1 раз в неделю
Организация взаимодействия инструктором по ФК с семьями воспитанников	
Индивидуальные консультации и беседы	систематически
Консультация на родительском собрании	1 раз в год

Дистанционное информирование в социальных сетях	систематически
Совместная деятельность	В соответствии с планом мероприятий
Организация взаимодействия инструктора по ФК с педагогами	
Организация режимных моментов	1 раз в неделю

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (по физическому развитию) в ДОО

№ п/п	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам			
		Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
1	Физкультурно – оздоровительная работа				
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8- 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями		Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.
1.3	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин.			
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 15 мин.	Ежедневно 15 – 20 мин.	Ежедневно 20 – 30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в мес. 30 мин	2 раза в мес. 30-40 мин.	2-3 раза в мес. 40-50 мин.	2-3 раза в мес. 60-90 мин.
1.7	Оздоровительный бег		2 раза в нед. 3-5 мин.	4 раза в нед. 5-7 мин.	4 раза в нед. 7-10 мин.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.

2	Занятия по расписанию				
2.1	Физкультурные занятия	3 раза в нед. по 10-15 мин.	3 раза в нед. по 20 мин.	3 раза в нед. по 25 мин.	3 раза в нед. по 30 мин.
3	Физкультурно – массовая работа				
3.1	Дни здоровья	1 раз в квартал			
3.2	Физкультурный досуг	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 40-50 мин
3.3	Физкультурно – спортивные праздники		2 раза в год 20-30 мин	2 раза в год 30-40 мин	2 раза в год 40-50 мин
3.4	Игры – соревнования		1 раз в год 20 мин	1-2 раза в год 20-25 мин	1-2 раза в год 30-40 мин
3.5	Самостоятельная двигательная активность (группа и прогулка)	Ежедневно			
3.6	Совместная деятельность с родителями	2-3 раза в год 25 мин	3-4 раза в год 30 мин	3-4 раза в год 30-40 мин	3-4 раза в год 40-50 мин

Перечень игрового оборудования для учебно-методического обеспечения

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Мешочки для метания с гранулами 200 г, длина 10 см, ширина 6 см, цвет – красный, желтый, зеленый, оранжевый	20
2.	Баскетбольный щит-стойка	2
3.	Мат гимнастический (разные цвета)	4
4.	Мяч малый 6-8 см	20
5.	Мячи резиновые средние (разноцветные –однотонные) 10-12 см	15
6.	Мячи резиновые большие (разноцветные –однотонные) 20-25 см	30
7.	Обруч диаметром 55, 80 см (красные, желтые, зеленые, оранжевые)	20
8.	Доска деревянная с ребристой поверхностью (Длина 150 см Ширина 30 см Высота 7 см)	1
9.	Скамейка гимнастическая (Длина 200 см Ширина 24 см Высота 40 см)	1
10.	Конус с отверстиями	10
11.	Ключка с шайбой (набор)	6
12.	Флажки 15/15 см (20/20 см)	40
13.	Скакалка короткая (Длина 120-150 см)	20

14.	Кегли (набор) высота 30 см	1
15.	Дуга для подлезания	3
16.	Канат толстый 200 см	1
17.	Канат тонкий 200 см	2
18.	Доска деревянная с ребристой поверхностью (Длина 150 см Ширина 30 см Высота 7 см)	1
19.	Палка гимнастическая короткая Длина 75-80 см	15
20.	Гантели мягкие 100 грамм для ОРУ	40
21.	Городки	2
22.	Ленты на кольцах для ОРУ	40
23.	Массажные мячи 6-10 см	30
24.	Платочки цветные, размер 20/20 см.	40
Дидактический материал		
25.	Лазерная указка	1
26.	Бубен	4
27.	Ловушки- не стандартное оборудование (разного размера)	50
28.	Мишень вертикальная, настенная, различные по размеру	3

29.	Схемы -рисунки (изображены дети, выполняющие действия в различных направлениях) формат А4	50
30.	Набор цветных геометрических фигур диаметр 20- 30 см.	10
31.	Моталочки	6
32.	Плоскостные ориентиры разной формы и размера	40
33.	Демонстрационный материал. Виды спорта "Зимние виды спорта"	1
34.	Демонстрационный материал. Виды спорта "Летние виды спорта"	1
35.	Наглядно-дидактическое пособие. Спортивный инвентарь.	1
36.	Игровой дидактический материал «Малыши-крепыши»	1
<i>Измерительные приборы и приспособления</i>		
37.	Секундомер	2
38.	Рулетка	1
39.	Сантиметровая лента	2

3.2 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

1. Физическое развитие детей 2-7 лет : развернутое перспективное планирование по программе «Детство» / авт.-сост. И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова. Волгоград : Учитель, 2012.
2. Организация деятельности детей на прогулке. Вторая младшая группа / авт.-сост. В. Н. Кастрыкина, Г. П. Попова. – Волгоград : Учитель, 2012.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
6. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
9. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2–7 лет / сост. Т. В. Калинина. – Волгоград : Учитель,2012
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – 2-е изд.,испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

Приложение
к
Рабочей программе
инструктора по физической культуре
Царевой Алены Игоревны
по образовательной области
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»