

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад № 75 Кировского района Волгограда»  
(МОУ детский сад № 75)

Принято на педагогическом совете  
МОУ детский сад № 75  
протокол № 7 от  
« 30 » 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МОУ  
детский сад № 75  
Анна С.А. Деньгова  
Введено в действие  
приказом № 248  
от « 30 » 08 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**Мавриной Марии Дмитриевны**  
**по реализации ОО «Физическое развитие»**  
**в соответствии с ФОП и ФГОС ДО**  
**на 2024-2025 учебный год**

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках ОО «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

*Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав
6. Основная образовательная программа дошкольного образования

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трёх до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ здорового образа жизни, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

### 1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

**Цель рабочей программы:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение **задач**, обозначенных в **ФОП**:

- обеспечение единых для РФ содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования; - построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Рабочая программа инструктора физической культуры по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

#### ***Принцип учёта ведущей деятельности:***

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

#### ***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:***

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

#### ***Принцип амплификации детского развития***

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

#### ***Принцип единства обучения и воспитания***

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

#### ***Принцип преемственности образовательной работы***

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. Рабочая программа в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

#### ***Принцип сотрудничества с семьей:***

- реализация рабочей программы в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей

раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

**Принцип здоровьесбережения:**

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

**1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет в дошкольной образовательной организации опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

**1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

**К трем годам:**

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.

**К четырем годам:**

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

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

- 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;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

**К пяти годам:**

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

- 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, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

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

#### **К шести годам:**

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

- ребенок проявляет 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;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

#### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

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

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

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

- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

### **1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации:

1. Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».

**Задачи:**

1. Индивидуализация образования;
2. Оптимизация работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

*Стартовая* – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

*Финальная* – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы

## **2. Содержательный отдел**

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

### **2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:**

#### **2.1.1. Задачи физического развития детей 3-4 лет**

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

#### **2.1.2. Задачи физического развития детей 4-5 лет**

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

### ***2.1.3. Задачи физического развития детей 5-6 лет***

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижные игры, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### ***2.1.4. Задачи физического развития детей 6-7 лет***

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила 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.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

***формы организации двигательной деятельности:***

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

***и типы занятий:***

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

## **2.2 Содержание образовательной деятельности**

Рабочая программа направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других образовательных областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).



**2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:**

**Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):**

|   |   |
|---|---|
| <b>ОВД:</b>                               | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.   |
| <b>ОРУ:</b>                               | - без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений.   |
| <b>Строевые упражнения:</b>               | - построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.  |
| <b>Музыкально-ритмические упражнения:</b> | - ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;<br>- имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);<br>- поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение. |
| <b>Подвижные игры:</b>                    | - сюжетные игры, имитационные упражнения;<br>- несюжетные игры;<br>- игры на развитие ориентировки в пространстве;<br>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;<br>- малоподвижные игры.   |
| <b>Спортивные упражнения:</b>             | - катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки;<br>- ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием;<br>- катание на трехколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.   |
| <b>Активный отдых:</b>                    | - физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;<br>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы.  |

**Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:**

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;

- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:**

#### **Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>ОВД:</b>                    | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.   |
| <b>ОРУ:</b>                    | - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём.  |
| <b>Строевые упражнения:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, по два, врассыпную;</li> <li>- построение по росту;</li> <li>- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;</li> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;</li> <li>- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;</li> <li>- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.</li> </ul>   |
| <b>Ритмическая гимнастика:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом и окончанием музыки;</li> <li>- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;</li> <li>- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;</li> <li>- комбинации из двух освоенных движений.</li> </ul> |
| <b>Подвижные игры:</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные игры, имитационные упражнения</li> <li>- несюжетные игры</li> </ul>   |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры на развитие ориентировки в пространстве</li> <li>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации</li> <li>- народные игры</li> <li>- малоподвижные игры.</li> </ul>  |
| <b>Спортивные упражнения:</b> | <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</li> </ul> <p><i>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</li> </ul> <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».</li> </ul> |
| <b>Активный отдых:</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы;</li> <li>- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей.</li> </ul>   |

#### **Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:**

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки.

#### **2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:**

##### **Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):**

|             |   |
|-------------|---|
| <b>ОВД:</b> | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии. |
| <b>ОРУ:</b> | - под счёт, из разных исходных положений, в разном  |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
|                                | темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём.  |
| <b>Строевые упражнения:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;</li> <li>- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;</li> <li>- повороты направо, налево, кругом;</li> <li>- размыкание и смыкание.</li> </ul>   |
| <b>Ритмическая гимнастика:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;</li> <li>- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;</li> <li>- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);</li> <li>- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.</li> </ul>   |
| <b>Подвижные игры:</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные игры, имитационные упражнения</li> <li>- несюжетные игры</li> <li>- игры на развитие ориентировки в пространстве</li> <li>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации</li> <li>- народные игры</li> <li>- малоподвижные игры.</li> </ul>   |
| <b>Спортивные упражнения:</b>  | <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</li> </ul> <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по лыжне (на расстояние до 500 м.);</li> <li>- скользящим шагом;</li> <li>- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;</li> <li>- подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок).</li> </ul> <p><i>Катание на трехколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;</li> <li>- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.</li> </ul> |
| <b>Спортивные игры:</b>        | <p><i>Городки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м)</li> </ul>   |

|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | <p>и полукона (2-3 м).</p> <p><i>Элементы баскетбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча друг другу от груди;</li> <li>- ведение мяча правой и левой рукой;</li> <li>- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;</li> <li>- игра по упрощенным правилам.</li> </ul> <p><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание волана ракеткой в заданном направлении;</li> </ul> <p>игра с педагогом</p> <p><i>Элементы футбола:</i> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p>              |
| <b>Активный отдых:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы;</li> <li>- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут).</li> </ul> |

### **Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:**

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;

- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

#### **2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:**

##### **Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):**

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>ОВД:</b>                    | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.  |
| <b>ОРУ:</b>                    | - в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др.   |
| <b>Строевые упражнения:</b>    | - самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;<br>- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);<br>- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;<br>- равнение в колонне, шеренге, кругу;<br>- размыкание и смыкание приставным шагом;<br>- повороты направо, налево, кругом.  |
| <b>Ритмическая гимнастика:</b> | - отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;<br>- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;<br>- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;<br>- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;<br>- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки. |
| <b>Подвижные игры:</b>         | - сюжетные игры, имитационные упражнения<br>- несюжетные игры<br>- игры на развитие ориентировки в пространстве<br>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации<br>- народные игры<br>- малоподвижные игры  |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <p><b>Спортивные упражнения:</b></p> | <p><i>Катание на санках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</li> </ul> <p><i>Ходьба на лыжах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;</li> <li>- попеременным двухшажным ходом (с палками);</li> <li>- повороты переступанием в движении;</li> <li>- поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».</li> </ul> <p><i>Катание на коньках:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);</li> <li>- приседания из исходного положения стоя;</li> <li>- скольжение на двух ногах с разбега;</li> <li>- повороты направо и налево во время скольжения, торможения;</li> <li>- скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</li> </ul> <p><i>Катание на трехколесном велосипеде, самокате:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</li> </ul> |
| <p><b>Спортивные игры</b></p>        | <p><i>Городки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение;</li> <li>- построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</li> </ul> <p><i>Элементы баскетбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);</li> <li>- 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 т. п.) и с разных сторон;</li> <li>- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;</li> <li>- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</li> </ul> <p><i>Элементы футбола:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;</li> </ul>  |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;</li> <li>- играть по упрощенным правилам.</li> </ul> <p><i>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;</li> <li>- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;</li> <li>- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;</li> <li>- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);</li> <li>- попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.</li> </ul> <p><i>Бадминтон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</li> </ul> <p><i>Элементы настольного тенниса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);</li> <li>- подача мяча через сетку после его отскока от стола.</li> </ul> |
| <b><i>Активный отдых:</i></b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы;</li> <li>- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут).</li> </ul>  |

### ***Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:***

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;



- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий;
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП ДО.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
3. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
8. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
9. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
10. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

### **2.3. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

При реализации рабочей программы по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

#### **2-я младшая группа**

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;

- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

### ***Средняя группа***

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

### ***Старшая группа***

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, здоровом образе жизни, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

### ***Подготовительная группа***

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;

- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения;
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

##### ***2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию***

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

##### ***2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ***

Согласно пункту СанПиН при организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминутки во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

##### ***2.4.3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников***

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

- спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

#### **2.4.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников**

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ здорового образа жизни традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

| №<br>п/<br>п | Наименование методов                  | Описание методов   |
|--------------|---------------------------------------|--|
| 1.           | <b>Наглядные методы:</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;</li> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).</li> </ul>  |
| 2.           | <b>Вербальные методы (словесные):</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;</li> <li>- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.</li> </ul> |
| 3.           | <b>Практические методы:</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;</li> <li>- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплению двигательных навыков и умений;</li> <li>- закреплению двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях;</li> <li>- при выполнении физических упражнений в</li> </ul>   |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях. |
| 4. | <b>Информационно-рецептивный метод:</b>          | - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение).  |
| 5. | <b>Репродуктивный метод:</b>                     | - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).  |
| 6. | <b>Метод проблемного изложения:</b>              | - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.   |
| 7. | <b>Эвристический метод (частично-поисковый):</b> | - проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).   |
| 8. | <b>Исследовательский метод:</b>                  | - составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).  |

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

## **2.5. Взаимодействие педагогов**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога – психолога, музыкальных руководителей, родителей

### ***Взаимодействие с администрацией ДОО.***

Заведующий детским садом, и заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

### ***Взаимодействие с медицинским персоналом***

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

### ***Взаимодействие с воспитателями***

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

### ***Взаимодействие с музыкальным руководителем***

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

### ***Физическое развитие.***

Физическое развитие тесно взаимосвязано со здоровьесберегающими технологиями и направлено на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

Физическое развитие пронизывает всю организацию жизни обучающихся в семье и дошкольной образовательной организации. Содержание занятий по физическому развитию включают в себя определенные задания и упражнения, игры и развлечения на воздухе, а также отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Основной формой обучения обучающихся движениям в дошкольной образовательной организации признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В тоже время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются и на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность) и в ходе прогулок, проводимых воспитателем.

Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Организация физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего детского организма. В ходе утренней гимнастики в семье и на занятиях в Организации целесообразно предлагать детям основные виды движений в следующей последовательности: сначала движения на растягивание, в положении лежа, далее метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях, а затем переход к упражнениям в вертикальном положении (ходьба, лазание, бег) и к подвижным играм.

Работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики проводится на специальных занятиях. На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию хватания, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, выделению каждого пальца. В ходе проведения занятий у обучающихся отрабатываются навыки удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременному выполнению движений пальцами и кистями обеих рук. Эти и подобные им движения выполняются в сочетании с речевым сопровождением и с опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности обучающихся.

### ***Формирование представлений о здоровом образе жизни.***

*Задачи воспитания по охране и совершенствованию здоровья обучающихся на весь период пребывания обучающихся в дошкольной образовательной организации:*

1. Создание условий для полноценного и всестороннего развития обучающихся на базе активного двигательного режима, соблюдения режима дня, совершенствования предметно-развивающей, материально-технической и экологической среды.

В группах не должно быть острых, колющих, режущих и опасных для здоровья обучающихся предметов, металлических игрушек, целлофановых пакетов. Все мелкие предметы необходимо содержать в месте, недоступном для самостоятельного пользования обучающихся.

2. Укрепление жизнеспособности детского организма через воспитание навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков, привитие здоровьесберегающих потребностей и расширение возможностей их практической реализации.

3. Формирование у обучающихся представлений о физических потребностях своего организма, адекватных способах их удовлетворения.

4. Воспитание у обучающихся практических навыков и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

### ***Организация развивающей предметно-пространственной среды.***

*Развивающая предметно-пространственная среда должна отражать федеральную, региональную специфику, а также специфику ОО и включать:*

- оформление помещений;
- спортивное оборудование
- игрушки.

### **2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);

- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.

## **2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в ДОО. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать детей на получение хорошего результата, своевременно обращать особое внимание на детей, проявляющих небрежность, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

**3-4 года:** Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
- рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;



- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость.

**4-5 лет:** Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли.
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе подвижных игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры;
- опираться на их желание во время занятий.

**5-6 лет:** приоритетная сфера инициативы — внеситуативно-личностное общение. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для дополнительных занятий спортом, физической культуры.

**6-7 лет:** приоритетная сфера инициативы — научение. Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования двигательной активности детей;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, и т.п. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;
- поддерживать чувство гордости за свои успехи и удовлетворения его результатами;
- создавать условия для разнообразной спортивной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- реализовывать пожелания и предложения детей;
- создавать условия и выделять время для дополнительной двигательной активности детей по их интересам.

## **2.9. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»**

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьей и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

## 1. Организационный раздел

### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

*При проектировании развивающей предметно-пространственной среды ДОО учтены:*

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

*Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:*

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

### 3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

## **Используемые материалы:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа МАДОУ Эрхирикского детского сада «Ручеек».
5. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд. исправ. и доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. – с. 336.
6. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.-36 с.
7. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -112 с.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -160 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -192 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-изд. исправ. и доп.. - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2020. -160 с.
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятия с детьми 2-7 лет. – 2-изд. исправ. и доп.. - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -168 с.

**Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:**

1. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва»Просвещение» 1992г.
2. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
3. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-7 лет. Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
6. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
7. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
8. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022г.

## План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

| № п/п | Содержание работы  | Сроки          | Ответственный  |
|-------|--|----------------|--|
| 1.    | Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей  | Сентябрь-Май   | Инструктор по физической культуре                    |
| 2.    | Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики) | Сентябрь-Май   | Инструктор по физической культуре                    |
| 3.    | Проведение консультации по теме «Взаимодействие инструктора с педагогами ДООУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»                  | Сентябрь-Май   | Инструктор по физической культуре                    |
| 4.    | Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений  | Сентябрь       | Инструктор по физической культуре                    |
| 5.    | Составление картотек подвижных и малоподвижных игр на прогулке для детей   | Октябрь        | Инструктор по физической культуре                    |
| 6.    | Изготовление информационных буклетов о ЗОЖ   | Октябрь-Ноябрь | Инструктор по физической культуре                    |
| 7.    | Подобрать комплексы утренних и после дневного сна гимнастик для детей  | Ноябрь         | Инструктор по физической культуре                    |
| 8.    | Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов  | Декабрь        | Инструктор по физической культуре                    |
| 9.    | Мастер-класс «Будем здоровье укреплять»  | Январь         | Инструктор по физической культуре                    |
| 10.   | Конкурс «Лучший физкультурный уголок в группе»   | Февраль        | Воспитатели групп                                    |
| 11.   | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием  | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 12.   | Проведение ознакомления педагогов с новой методической литературой по физкультурно-оздоровительному направлению  | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 13.   | Участие в педагогических советах   | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |

**План работы со специалистами ДОО  
на 2024-2025 учебный год**

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем**

Таблица №2

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание работы</b>   | <b>Сроки</b>   | <b>Ответственный</b>  |
|------------------|--|----------------|---|
| 1.               | Подбор музыки для исполнения её в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.) | В течении года | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
| 2.               | Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях  | В течении года | Инструктор по физической культуре                           |
| 3.               | Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников  | В течении года | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
| 4.               | Помощь в подготовке и проведении праздников  | В течении года | Инструктор по физической культуре                           |
| 5.               | Использование на физкультурных занятиях, танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаг                          | В течении года | Инструктор по физической культуре                           |
| 6.               | Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов  | В течении года | Музыкальный руководитель                                    |

**Перечень спортивного оборудования и инвентаря  
для реализации двигательной деятельности**

| <b>№</b> | <b>Название</b>                       |
|----------|---------------------------------------|
| 1.       | Шведская стенка гимнастическая        |
| 2.       | Гимнастические скамейки               |
| 3.       | Тоннель                               |
| 4.       | Дорожки для профилактики плоскостопия |
| 5.       | Мешочек для метания с песком          |
| 6.       | Коврик (мягкий) для йоги              |
| 6.       | Обручи пластмассовые (маленький)      |
| 7.       | Стойки для подлезания (металлические) |
| 8.       | Баскетбольное кольцо (подвесное)      |
| 9.       | Палки гимнастические (большие)        |
| 10.      | Набор мягких модулей                  |
| 11.      | Мяч резиновый (средний)               |
| 12.      | Мяч футбольный                        |
| 13.      | Массажные мячи (маленькие)            |
| 14.      | Скакалки                              |
| 15.      | Бубен                                 |
| 16.      | Массажеры для ног напольные лапка     |
| 17.      | Массажеры для рук напольные лапка     |
| 18.      | Маски для подвижных игр               |
| 19.      | Конус п/м (маленький)                 |
| 20.      | Мишени для метания                    |
| 21.      | Кольцеброс                            |
| 22.      | Батут маленький                       |
| 23.      | Батут большой                         |
| 24.      | Кегли                                 |
| 25.      | Тренажер детский                      |
| 26.      | Ворота футбольные                     |
| 27.      | Канат подвесной                       |
| 28.      | Канат для перетягивания               |
| 29.      |                                       |
| 30.      |                                       |

**План работы с семьями воспитанников  
на 2024-2025 учебный год**

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями детей  
младшего и среднего дошкольного возраста**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Содержание работы</b>   | <b>Сроки</b>   | <b>Ответственный</b>                                 |
|------------------|--|----------------|--|
| 1.               | Консультация «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»  | Сентябрь       | Инструктор по физической культуре                    |
| 2.               | Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе, проводимой с детьми в течении учебного года | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |
| 3.               | Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора»   | Октябрь        | Инструктор по физической культуре                    |
| 4.               | Консультация «Весёлая физкультура в семье»   | Ноябрь         | Инструктор по физической культуре                    |
| 5.               | Организовать информационную галерею-стендов «Физическое развитие дошкольников»   | Декабрь        | Инструктор по физической культуре                    |
| 6.               | Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт-новости» (фото, картинки, дипломы)                                      | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |
| 7.               | Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию   | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |
| 8.               | Консультация «Спортивный уголок дома»  | Февраль        | Инструктор по физической культуре                    |
| 9.               | Физкультурные досуги согласно перспективному плану для детей   | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |
| 10.              | Консультация на тему «Спортивные игры на свежем воздухе в весенний период для родителей с детьми»                                | Март           | Инструктор по физической культуре                    |
| 11.              | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием        | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 12.              | Выставка семейных рисунков «Мы спортивная семья»   | Апрель         | Инструктор по физической культуре                    |
| 13.              | Консультация «Летний отдых и оздоровление детей»   | Май            | Инструктор по физической культуре                    |



**Примерный перечень  
основных государственных и народных праздников,  
памятных дат в календарном плане  
воспитательной работы в ДОО**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>План мероприятий</b>   | <b>Дата<br/>проведения</b> | <b>Ответственный</b>                          |
|------------------|---|----------------------------|---|
| <b>Сентябрь</b>  |   |                            |   |
| 1.               | «День знаний»   | 1 сентября                 | Воспитатели групп                             |
| 2.               | «День Бородинского сражения»  | 7 сентября                 | Воспитатели групп                             |
| 3.               | «День воспитателя и всех дошкольных работников»   | 27 сентября                | Воспитатели групп                             |
| <b>Октябрь</b>   |   |                            |   |
| 4.               | «Международный день пожилых людей»;<br>«Международный день музыки»  | 1 октября                  | Воспитатели групп<br>Музыкальные руководители |
| 5.               | «День учителя»  | 5 октября                  | Воспитатели групп                             |
| 6.               | «День отца в России»  | 16 октября                 | Инструктор по физической культуре             |
| 7.               | «Международный день анимации»   | 28 октября                 | Воспитатели групп                             |
| <b>Ноябрь</b>    |   |                            |   |
| 8.               | «День народного единства»   | 4 ноября                   | Инструктор по физической культуре             |
| 9.               | «День сотрудника внутренних дел РФ»   | 10 ноября                  | Воспитатели групп                             |
| 10.              | «День матери в России»  | 27 ноября                  | Воспитатели групп<br>Музыкальные руководители |
| 11.              | «День Государственного герба РФ»  | 30 ноября                  | Воспитатели групп                             |
| <b>Декабрь</b>   |   |                            |   |
| 12.              | «День неизвестного солдата»;<br>«Международный день инвалидов»  | 3 декабря                  | Воспитатели групп                             |
| 13.              | «День добровольца (волонтера) в России»   | 5 декабря                  | Воспитатели групп                             |
| 14.              | «Международный день художника»  | 8 декабря                  | Воспитатели групп                             |
| 15.              | «День героев Отечества»   | 9 декабря                  | Инструктор по физической культуре             |
| 16.              | «День Конституции РФ»   | 12 декабря                 | Воспитатели групп                             |
| 17.              | «Новый год»   | 31 декабря                 | Воспитатели групп<br>Музыкальные руководители |
| <b>Январь</b>    |   |                            |   |
| 18.              | «День снятия блокады Ленинграда»;<br>День освобождения Красной армии крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима)-<br>День памяти жертв Холокоста»<br>(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) | 27 января                  | Воспитатели групп                             |
| <b>Февраль</b>   |   |                            |   |
| 19.              | «День разгрома советскими   | 2 февраля                  | Воспитатели групп                             |

|               |  |            |   |
|---------------|--|------------|---|
|               | войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве» (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) |            |   |
| 20.           | «День российской науки»  | 8 февраля  | Воспитатели групп   |
| 21.           | «День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества»   | 15 февраля | Воспитатели групп   |
| 22.           | «Международный день родного языка»   | 21 февраля | Воспитатели групп   |
| 23.           | «День защитника Отечества»<br>«Три игры мужей»   | 23 февраля | Инструктор по физической культуре   |
| <b>Март</b>   |  |            |   |
| 24.           | «Международный женский день»   | 8 марта    | Воспитатели групп<br>Музыкальные руководители                                       |
| 25.           | «День воссоединения Крыма с Россией» (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)                      | 18 марта   | Воспитатели групп   |
| 26.           | «Всемирный день театра»  | 27 марта   | Воспитатели групп<br>Музыкальные руководители                                       |
| <b>Апрель</b> |  |            |   |
| 27.           | «День космонавтики»  | 12 апреля  | Инструктор по физической культуре   |
| <b>Май</b>    |  |            |   |
| 28.           | «Праздник Весны и Труда»   | 1 мая      | Воспитатели групп<br>Музыкальные руководители                                       |
| 29.           | «День Победы»  | 9 мая      | Музыкальные руководители<br>Инструктор по физической культуре                       |
| 30.           | «День детских общественных организаций России»   | 19 мая     | Воспитатели групп   |
| 31.           | «День славянской письменности и культуры»  | 24 мая     | Воспитатели групп   |
| <b>Июнь</b>   |  |            |   |
| 32.           | «День защиты детей»  | 1 июня     | Воспитатели групп<br>Музыкальный руководитель,<br>Инструктор по физической культуре |
| 33.           | «День русского языка»  | 6 июня     | Воспитатели групп   |
| 34.           | «День России»<br>Национальные игры   | 12 июня    | Воспитатели групп<br>Музыкальный руководитель,<br>Инструктор по физической культуре |
| 35.           | «День памяти и скорби»   | 22 июня    | Воспитатели групп   |
| <b>Июль</b>   |  |            |   |
| 36.           | «День семьи, любви и верности»   | 8 июля     | Воспитатели групп<br>Музыкальный руководитель                                       |

| <b>Август</b> |                                  |            |   |
|---------------|----------------------------------|------------|---|
| 37.           | «День физкультурника»            | 12 августа | Инструктор по физической культуре   |
| 38.           | «День Государственного флага РФ» | 22 августа | Воспитатели групп<br>Музыкальный руководитель,<br>Инструктор по физической культуре |
| 39.           | «День российского кино»          | 27 августа | Воспитатели групп   |

**План взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями детей старшего дошкольного возраста**

| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание работы</b>   | <b>Сроки</b>   | <b>Ответственный</b>                                 |
|--------------|--|----------------|--|
| 1.           | Консультация на тему «Роль семьи в воспитании ЗОЖ»   | Сентябрь       | Инструктор по физической культуре                    |
| 2.           | Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе, проводимой с детьми в течении учебного года | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |
| 3.           | Консультация «Подвижные игры с правилами»  | Октябрь        | Инструктор по физической культуре                    |
| 4.           | Подготовка и изготовление пособий к физкультурным занятиям и развлечениям  | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |
| 5.           | Консультация «Профилактика плоскостопия»   | Ноябрь         | Инструктор по физической культуре                    |
| 6.           | Проведение Дни открытых занятий (посещение физкультурных занятий)  | Ноябрь         | Инструктор по физической культуре                    |
| 7.           | Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт-новости» (фото, картинки, дипломы)                                      | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |
| 8.           | Консультация «Как выбрать вид спорта»  | Декабрь        | Инструктор по физической культуре                    |
| 9.           | Оформление спортивного стенда с информацией для родителей и воспитателей   | Декабрь        | Инструктор по физической культуре                    |
| 10.          | Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию   | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |
| 11.          | Консультация «Как выбрать вид спорта»  | Январь         | Инструктор по физической культуре                    |
| 12.          | Физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей  | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |
| 13.          | Консультация на тему «Спортивные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»                                  | Февраль        | Инструктор по физической культуре                    |
| 14.          | Привлечение родителей к участию спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях                                   | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |
| 15.          | Пополнение развивающей предметно-пространственной среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием        | В течении года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 16.          | Консультации «Совместные занятия спортом детей и родителей»  | Март           | Инструктор по физической культуре                    |
| 17.          | Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, в групповые уголки                      | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |
| 18.          | Развлечение непосредственного вовлечения родителей в образовательный и   | В течении года | Инструктор по физической культуре                    |

|     |  |        |                                   |
|-----|--|--------|-----------------------------------|
|     | воспитательный процесс ДОУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников |        |                                   |
| 19. | Спортивное мероприятие «День здоровья вместе с нами»   | Апрель | Инструктор по физической культуре |
| 20. | Консультации «Летний отдых и оздоровление детей»   | Май    | Инструктор по физической культуре |



**Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год**

| №<br>п/п | Форма<br>организации<br>двигательной<br>деятельности                   | Группы, особенности организации, продолжительность |                             |                          |                             |                          |                             |                          |                             |  |  |
|----------|--|--|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|--|--|
|          |  | 2 младшая  |                             | средняя                  |                             | старшая                  |                             | подготовительная         |                             |  |  |
|          |  | в день   | в неделю                    | в день                   | в неделю                    | в день                   | в неделю                    | в день                   | в неделю                    |  |  |
| 1.       | Утренняя гимнастика  | 10 мин.  | 50 мин.                     | 10 мин.                  | 50 мин.                     | 10 мин.                  | 50 мин.                     | 10 мин.                  | 50 мин.                     |  |  |
| 2.       | Физкультурные занятия  | 3 раза в неделю                                    | 45 мин.                     | 3 раза в неделю          | 60 мин.                     | 3 раза в неделю          | 75 мин.                     | 3 раза в неделю          | 90 мин.                     |  |  |
| 3.       | Физкультминутки  | 2 мин.   | 10 мин.                     | 2 мин.                   | 10 мин.                     | 4 мин.                   | 20 мин.                     | 4 мин.                   | 20 мин.                     |  |  |
| 4.       | Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)            | 2 раза в неделю 4-5 мин                            | 8-10 мин.                   | 2 раза в неделю 5-6 мин. | 10-12 мин.                  | 2 раза в неделю 5-6 мин. | 10-12 мин.                  | 2 раза в неделю 6-7 мин. | 12-14 мин.                  |  |  |
| 5.       | Подвижные игры, спортивные упражнения                                  | 8-10 мин.  | 40-50 мин.                  | 15 мин.                  | 75 мин.                     | 15-20 мин.               | 75-90 мин.                  | 20-25 мин.               | 100-125 мин.                |  |  |
| 6.       | Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры | 10-15 мин.   | 50-75 мин.                  | 15-20 мин.               | 75-100 мин.                 | 15-20 мин.               | 75-100 мин.                 | 20-25 мин.               | 100-125 мин.                |  |  |
| 7.       | Гимнастика после дневного сна  | 4-5 мин.   | 20-25 мин.                  | 5-6 мин.                 | 25-30 мин.                  | 5-6 мин.                 | 25-30 мин.                  | 5-6 мин.                 | 25-30 мин.                  |  |  |
|          | Итого:   | 53 мин.  | 4 ч 25 мин.                 | 67 мин.                  | 5 ч. 37 мин.                | 81 мин.                  | 6 ч. 17 мин.                | 95 мин.                  | 7 ч. 34 мин.                |  |  |
|          | <b>Активный отдых</b>  |  |                             |                          |                             |                          |                             |                          |                             |  |  |
| 1.       | Физкультурные досуги, развлечения                                      |  | 1-2 раза в месяц 15-20 мин. |                          | 1-2 раза в месяц 20-25 мин. |                          | 1-2 раза в месяц 25-30 мин. |                          | 1-2 раза в месяц 30-35 мин. |  |  |
| 2.       | День здоровья  |  | 1 раз в                     |                          | 1 раз в                     |                          | 1 раз в                     |                          | 1 раз в                     |  |  |

|    |                        |  |         |  |                        |  |                 |  |                 |  |  |
|----|------------------------|--|---------|--|------------------------|--|-----------------|--|-----------------|--|--|
|    |                        |  | квартал |  | квартал                |  | квартал         |  | квартал         |  |  |
| 3. | Спортивный<br>праздник |  | --      |  | в качестве<br>зрителей |  | 2 раза в<br>год |  | 2 раза в<br>год |  |  |



Пронумеровано, прошито,  
скреплено печатью на 40

( сорока ) листах.

Заведующий МОУ

Детский сад № 75

Мельник С.А. Денцова

« 30 » III 2011 г.



















