

<b>ПРИНЯТА</b>	<b>УТВЕРЖДЕНА</b>
<b>Педагогическим советом</b>	<b>Заведующий ГБДОУ</b>
<b>Протокол № 1</b>	<b>детский сад № 8</b>
<b>от 28 августа 2023 года</b>	<b>Приказ № 47-д от 28 августа 2023 г</b>
	<b>Рожковская С. В.</b>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**Государственного бюджетного дошкольного образовательного**  
**учреждения детский сад № 8 Приморского района Санкт - Петербурга**  
**Алибекова Руслана Акимовича**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**общеразвивающей направленности**

2023

~ 1 ~

## Оглавление

1.1.Пояснительная записка.....	4
1.2.Цели и задачи реализации Программы. ....	4
1.3.Принципы и подходы к формированию Программы. ....	5
1.4. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения программы.....	8
1.5.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности.....	9
1.6.Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	10
Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №8 Приморского района СПб.....	10
Возрастные особенности физического развития детей 2-3 лет.....	10
Возрастные особенности физического развития детей 3-4 лет.....	10
Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет.....	11
Возрастные особенности физического развития детей 5 – 6 лет.....	11
Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет.....	11
1.7. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	12
1.7.1. Программы и технологии. ....	12
2.Содержательный раздел.....	13
2.1.Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей от 2 лет до 7 лет. ....	13
2.1.1.Формирование основ безопасности.....	14
2.2.Образовательная область «Физическое развитие». ....	17
Физическая культура. ....	20
2.2.Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	38
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	42
2.3.1. Способы и направления поддержки детской инициативы. ....	45

2.3.2. Взаимодействие взрослых с детьми. ....	48
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников. ....	48
2.5.1.Содержание работы по организации летнего оздоровительного периода в дошкольном учреждении. ....	49
3.Организационный раздел. ....	50
3.1.Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка. ....	50
Роль педагога в организации педагогических условий. ....	50
Формирование доброжелательных, внимательных отношений.....	51
3.2.Организация развивающей предметно-пространственной среды. ....	52
3.3. Требования к кадровым условиям реализации программы. ....	54
3.4. Материально – техническое обеспечение Программы. ....	54
3.5.Требования к финансовым условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования.....	55
3.6. Планирование образовательной деятельности. ....	56
3.7. Режим дня и распорядок. ....	56
3.8. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы. ....	57
3.9.Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	57
4. Часть программы формируемая участниками образовательных отношений.....	57
4.1.Особенности организации режима дня. ....	58
4.2.Физкультурно-оздоровительная работа. ....	58
4.3.Планирование и проектирование образовательного процесса. ....	59
4.3.1.Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе. ....	60
4.3.2.Специально организованная образовательная деятельность. ....	61
Приложение 1. Режим двигательной активности. ....	62

## 1.Целевой раздел.

### **1.1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа дошкольного образования инструктора по физической культуре Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 8 Приморского района Санкт – Петербурга (далее - Программа) является документом, на основании которого ГБДОУ детский сад № 8 самостоятельно реализует образовательную программу дошкольного образования.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, Законом Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге», с учётом федеральной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №8.

**Цель реализации** образовательной программы дошкольного образования – обеспечение выполнения требований ФГОС ДО.

**Цель Программы сформулирована на основе ФГОС ДО и Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №8.**

Развитие физических, интеллектуальных, духовно-нравственных, эстетических и личностных качеств ребёнка, творческих способностей.

**Содержание Программы** включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают социальную ситуацию развития личности ребенка.

**Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений.** Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

### **1.2.Цели и задачи реализации Программы.**

**Ведущая цель Программы** — проектирование развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру и другие формы активности.

**Для достижения цели и реализации Программы первостепенное значение имеют следующие задачи:**

➤ забота о здоровье, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

Решение обозначенных в Программе цели и задач воспитания достигается при систематической и целенаправленной поддержке инструктором по физической культуре различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**

#### **Основные принципы программы:**

- поддержка разнообразия детства;
- сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- позитивная социализация ребенка;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- сотрудничество с семьей;
- индивидуализация дошкольного образования;
- возрастная адекватность образования;

- развивающее вариативное образование;
- полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей;
- инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения цели Программы.

**Программа предполагает:**

- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми - основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- соблюдение преемственности между всеми возрастными дошкольными группами.

Учитываются также возраст детей и необходимость реализации образовательных задач в определенных видах деятельности.

**Для детей дошкольного возраста это:**

- **игровая деятельность;**
- **коммуникативная** (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- **двигательная** (овладение основными движениями) активность ребенка.

**Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия:**

- уважение к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

### **Отличительные особенности Программы.**

#### **Направленность на развитие личности ребенка.**

Приоритет Программы — воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

#### **Патриотическая направленность Программы.**

В Программе уделяется внимание воспитанию в детях патриотических чувств, любви к Родине, уверенности в том, что Россия - великая многонациональная страна с героическим прошлым и счастливым будущим.

#### **Направленность на нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей.**

Воспитание уважения к традиционным ценностям, таким как любовь к родителям, уважение к старшим, заботливое отношение к малышам, пожилым людям; формирование традиционных гендерных представлений; воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру.

#### **Нацеленность на дальнейшее образование.**

Программа нацелена на развитие в детях стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в течение всей последующей жизни (в школе, институте и др.); понимание того, что всем людям необходимо получать образование.

#### **Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей.**

Одной из главных задач является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

#### **Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка.**

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей.

#### **Охват всех возрастных периодов.**

Программа, охватывает все возрастные периоды физического развития детей.

#### **Взаимодействие с семьями воспитанников.**

В разделе «Взаимодействие детского сада с семьей» описаны основные формы работы с родителями воспитанников, использование которых позволяет успешно реализовать образовательную программу дошкольного образования.

#### **Наличие приложения с подробными перечнями.**

В Программе все перечни вынесены в Приложение. Это существенно сокращает содержательную часть Программы и облегчает ее восприятие. Кроме того, такое построение Программы позволяет видеть, как содержание перечней изменяется в зависимости от возраста детей.

#### **1.4. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения программы.**

**Целевые ориентиры дошкольного образования**, представленные в ФГОС ДО и Образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детский сад №8, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

**Таким образом, целевые ориентиры Программы** базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к Программе, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В Программе, так же, как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

#### **Целевые ориентиры.**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

**Целевые ориентиры физического развития** даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

#### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.**

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).



- С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
- В короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения.

**Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы дошкольного образования.**

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре.
- Владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации.
- Умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.
- Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

**1.5.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности.**

- Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой по Программе, представляет собой важную составную часть образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности деятельности с целью их дальнейшей оптимизации;

**Педагогическая диагностика.**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится мной в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в совместной и непрерывной образовательной деятельности (занятий).

Инструментарий для педагогической диагностики – таблица мониторинга детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физической активности.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

### **1.6.Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

#### **Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №8 Приморского района СПб.**

##### **Возрастные особенности физического развития детей 2-3 лет.**

На третьем году жизни темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, активное торможение развито плохо. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию, используя различные формы двигательной деятельности.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом.

##### **Возрастные особенности физического развития детей 3-4 лет.**

В возрасте 3-4 лет ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, у

них наблюдается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

#### **Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет.**

На пятом году жизни двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики.

Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы, также появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять их в соответствии с образцом.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.

#### **Возрастные особенности физического развития детей 5 – 6 лет.**

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств, дружеских взаимоотношений. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

#### **Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет.**

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными, в коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо

организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. Продолжает развиваться внимание, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

В сюжетно-ролевых играх дети 6-7 лет начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл. Игровое пространство усложняется. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.

#### **В ДОУ функционирую группы:**

Возрастная категория (2-3 года)

Возрастная категория (3-4 года)

Возрастная категория (4-5 лет)

Возрастная категория (5-6 лет)

Возрастная категория (6-7 лет)

### **1.7. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.**

#### **1.7.1. Программы и технологии.**

**Работа в летний оздоровительный период в ГБДОУ детский сад № 8 Приморского района СПб.**

**Цель работы в летний оздоровительный период:** реализуется система мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей

**Задачи работы на летний оздоровительный период:**

- Создать условия для укрепления здоровья детей, способствовать их физическому и умственному развитию путём активизации движений и целенаправленного общения с природой.
- Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.

- Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей, развитие самостоятельности, инициативности, любознательности, познавательной активности дошкольников.
- Совершенствовать работу с детьми в летний период по формированию экологической культуры, осознанного бережного отношения к природе.
- Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Организовать совместные музыкально - физкультурные досуги в детском саду.

#### **Принципы реализации работы в летний оздоровительный период:**

- **Системность.** В течение летнего оздоровительного периода работа проводится систематически. Я гибко распределяю ее содержание в течение дня и недели. Специально организованные беседы, игры проводятся в первой половине дня.
- **Интеграция содержания работы.** Работа в летний оздоровительный период реализуется как составная часть Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №8 Приморского района Санкт-Петербурга. Содержание работы в летний оздоровительный период органично вплетается (интегрируется) в канву содержания Образовательной программы дошкольного образования, реализуемой в дошкольном образовательном учреждении. В своей работе я максимально использую разнообразные формы работы: специально организованные беседы, игры, конкурсы и т. д. Работа в летний оздоровительный период естественно и органично интегрируется в целостный педагогический процесс.

#### **Планируемые результаты как целевые ориентиры на летний оздоровительный период.**

- приобщение детей к ценностям здорового образа жизни;
- умение детей правильно вести себя в различных опасных ситуациях;
- развитие эмоционально-волевой сферы воспитанников;
- развитие у детей познавательной активности, коммуникативных навыков.
- активизация познавательных интересов детей к трудовой деятельности в природе;
- улучшение состояния физического и психического здоровья дошкольников;
- повышение эффективности в работе с родителями по вопросам ЗОЖ;

#### **2.Содержательный раздел.**

##### **2.1.Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей от 2 лет до 7 лет.**

Содержание педагогической работы с детьми 2-7 лет дается по образовательной области «Физическое развитие».

**Цель содержания работы:** ориентированность на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

**Задачи педагогической работы:** интеграция в ходе освоения всех образовательных областей по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей.

### **2.1.1.Формирование основ безопасности.**

**Возрастная категория от 2 до 3 лет.**

**Безопасное поведение в природе.** Знакомить с элементарными правилами безопасного поведения в природе (не подходить к незнакомым животным, не гладить их, не дразнить; не рвать и не брать в рот растения).

**Безопасность на дорогах.** Формировать первичные представления о машинах, улице, дороге. Знакомить с некоторыми видами транспортных средств.

**Безопасность собственной жизнедеятельности.** Знакомить с предметным миром и правилами безопасного обращения с предметами.

Знакомить с понятиями «можно — нельзя», «опасно».

Формировать представления о правилах безопасного поведения в играх с песком и водой (воду не пить, песком не бросаться).

**Возрастная категория от 3 до 4 лет.**

**Безопасное поведение в природе.** Формировать представления о простейших взаимосвязях в живой и неживой природе. Знакомить с правилами поведения в природе (не рвать без надобности растения, не ломать ветки деревьев, не трогать животных).

**Безопасность на дорогах.** Расширять ориентировку в окружающем пространстве. Знакомить детей с правилами дорожного движения.

Формировать умение различать проезжую часть дороги, тротуар, понимать значение зеленого, желтого и красного сигналов светофора.

Формировать первичные представления о безопасном поведении на дорогах. Знакомить с работой водителя.

**Безопасность собственной жизнедеятельности.** Знакомить с источниками опасности дома (горячая плита, утюг). Формировать навыки безопасного передвижения в помещении (осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держась за перила; открывать и закрывать двери, держась за дверную ручку).

Формировать умение соблюдать правила в играх с мелкими предметами ( не засовывать предметы в ухо, нос; не брать их в рот).

Развивать умение обращаться за помощью к взрослым.

Формировать навыки безопасного поведения в играх с песком, водой, снегом.

**Возрастная категория от 4 до 5 лет.**

**Безопасное поведение в природе.** Продолжать знакомить с многообразием животного и растительного мира, с явлениями неживой природы.

Формировать элементарные представления о способах взаимодействия с животными и растениями, о правилах поведения в природе.

Формировать понятия: «съедобное», «несъедобное», «лекарственные растения».

Знакомить с опасными насекомыми и ядовитыми растениями.

**Безопасность на дорогах.** Развивать наблюдательность, умение ориентироваться в помещении и на участке детского сада, в ближайшей местности.

Продолжать знакомить с понятиями «улица», «дорога», «перекресток», «остановка общественного транспорта» и элементарными правилами поведения на улице. Подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила дорожного движения.

Уточнять знания детей о назначении светофора и работе полицейского.

Знакомить с различными видами городского транспорта, особенностями их внешнего вида и назначения.

Знакомить со знаками дорожного движения «Пешеходный переход», «Остановка общественного транспорта».

Формировать навыки культурного поведения в общественном транспорте.

**Безопасность собственной жизнедеятельности.** Знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. Рассказывать о ситуациях, опасных для жизни и здоровья.

Знакомить с назначением, работой и правилами пользования бытовыми электроприборами.

Закреплять умение пользоваться столовыми приборами, ножницами.

Знакомить с правилами езды на велосипеде.

Знакомить с правилами поведения с незнакомыми людьми.

Рассказывать детям о работе пожарных, причинах возникновения пожаров и правилах поведения при пожаре.

**Возрастная категория от 5 до 6 лет.**

**Безопасное поведение в природе.** Формировать основы экологической культуры и безопасного поведения в природе. Формировать понятия о том, что в природе все взаимосвязано, что человек не должен нарушать эту взаимосвязь, чтобы не навредить животному и растительному миру.

Знакомить с явлениями неживой природы, с правилами поведения при грозе.

Знакомить детей с правилами оказания первой помощи при ушибах и укусах насекомых.

**Безопасность на дорогах.** Уточнять знания детей об элементах дороги (проезжая часть, пешеходный переход, тротуар), о движении транспорта, о работе светофора.

Знакомить с названиями ближайших к детскому саду улиц и улиц, на которых живут дети.

Знакомить с правилами дорожного движения, правилами передвижения пешеходов и велосипедистов.

Продолжать знакомить с дорожными знаками: «Дети», «Остановка трамвая», «Остановка автобуса», «Пешеходный переход», «Пункт первой медицинской помощи», «Пункт питания», «Место стоянки», «Въезд запрещен», «Дорожные работы», «Велосипедная дорожка».

**Безопасность собственной жизнедеятельности.** Закреплять основы безопасности жизнедеятельности человека.

Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр в разное время года.

Расширять знания об источниках опасности в быту. Закреплять навыки безопасного пользования бытовыми предметами.

Уточнять знания детей о работе пожарных, о причинах пожаров, об элементарных правилах поведения во время пожара. Знакомить с работой службы спасения — МЧС. Закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефонам «01», «02», «03».

Формировать умение обращаться за помощью к взрослым.

Формировать умение называть свое имя, фамилию, возраст, домашний адрес, телефон.

**Возрастная категория от 6 до 7 лет.**

**Безопасное поведение в природе.** Формировать основы экологической культуры.

Продолжать знакомить с правилами поведения на природе.

Знакомить с Красной книгой, с отдельными представителями животного и растительного мира, занесенными в нее.

Уточнять и расширять представления о таких явлениях природы, как гроза, гром, молния, радуга, ураган, знакомить с правилами поведения человека в этих условиях.

**Безопасность на дорогах.** Систематизировать знания детей об устройстве улицы, о дорожном движении. Знакомить с понятиями «площадь», «бульвар», «проспект».

Продолжать знакомить с дорожными знаками - предупреждающими, запрещающими и информационно-указательными.

Подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила дорожного движения.

Расширять представления детей о работе ГИБДД.



Воспитывать культуру поведения на улице и в общественном транспорте.

Развивать свободную ориентировку в пределах ближайшей к детскому саду местности.

Формировать умение находить дорогу из дома в детский сад на схеме местности.

**Безопасность собственной жизнедеятельности.** Формировать у детей представления о том, что полезные и необходимые бытовые предметы при неумелом обращении могут причинить вред и стать причиной беды. Закреплять правила безопасного обращения с бытовыми предметами.

Закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.

Подвести детей к пониманию необходимости соблюдать меры предосторожности, формировать умение оценивать свои возможности по преодолению опасности.

Формировать у детей навыки поведения в ситуациях: «Один дома», «Потерялся», «Заблудился». Формировать умение обращаться за помощью к взрослым.

Расширять знания детей о работе МЧС, пожарной службы, службы скорой помощи.

Уточнять знания о работе пожарных, правилах поведения при пожаре. Закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефонам «01», «02», «03».

Закреплять умение называть свое имя, фамилию, возраст, домашний адрес, телефон.

## **2.2.Образовательная область «Физическое развитие».**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

**Основные цели и задачи.** Сформулированы на основе ФГОС ДО и Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №8.

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

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Содержание педагогической работы образовательной области «Физическое развитие».**

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

#### **Возрастная категория от 2 до 3 лет.**

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в спортивном зале в облегченной спортивной одежде.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза - смотреть, уши - слышать, нос - нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - хватать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

#### **Возрастная категория от 3 до 4 лет.**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ

жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **Возрастная категория от 4 до 5 лет.**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Возрастная категория от 5 до 6 лет.**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Возрастная категория от 6 до 7 лет.**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура.**

#### **Возрастная категория (от 2 до 3 лет).**

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет и 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьбы по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1.5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1.5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель-двумя руками, правой(левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с

касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать Руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вверх-вниз.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Ходить на месте. Сгибать левую(правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### **Подвижные игры**

**С бегом и ходьбой.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

#### **С бросанием и ловлей мяча.**

«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», « Попади в воротца», «Целься точнее».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **Возрастная категория (от 3 до 4 лет).**

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг,

совместно находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и т.д.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьбы с выполнением заданий ( с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке ( ширина 15-20 см, длина 2-2.5 м), по доске , гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см).

Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 20-25 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча друг другу, между предметами в воротца(ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2.5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой ( расстояние 1.5-2 м), в вертикальную цель ( высота центра мишени 1.2 м) правой и левой рукой ( расстояние 1-1.5 м). Ловля мяча, брошенного инструктором ( расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз об пол, ловля его.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке, стремянке, гимнастической стенке (высота 1.5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка, через линию, шнур, через 4-6 линий ( поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.



**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачивать положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая, согнутые в коленях. Сидя захватить пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные упражнения**

**Ходьба на лыжах.** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**На ориентировку в пространстве.** «найди свое место», «Угадай кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Средняя группа (от 4 до 5 лет).**

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, сбросить и ловить его кистями рук ( не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной активности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону. Ходьба в колонне по одному, по двое. Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1.5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1.5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 метров; бег на 20 м (5.5-6 секунд к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно

через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1.5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность в горизонтальную цель (с расстояния 2.2.5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5 м) с расстояния 1.5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно), поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула; поднимать палку вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку. Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

#### **Статические упражнения.**

Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

#### **Спортивные упражнения.**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте переступанием. Проходить на лыжах 500м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

#### **Подвижные игры.**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

#### **Возрастная категория (от 5 до 6 лет).**

##### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться,

отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

#### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружной сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком. Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1.5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5.5 секунды. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета над другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами, продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов- поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места, в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге- на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнениями.**

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать, поднимать руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков, стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### **Спортивные упражнения**

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

#### **Спортивные игры.**

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч



правой и левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

### **Возрастная категория (от 6 до 7 лет).**

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Формировать умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Формировать умение перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формировать умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Формировать умение самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, самостоятельность, фантазию.

Продолжать формировать умение детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Формировать умение детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц Физкультурный досуг длительностью до 30 минут, два раза в год- физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба

в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6.5-7.5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку, несколькими способами подряд.

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубоко приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы

(расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой ( не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель, метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение: самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, круге. Размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях (руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками.

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам: наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной

ноге, отводя другую ногу назад. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги; приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге.

### **Спортивные упражнения**

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень».

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола). Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея (без коньков – на снегу, на траве).** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками. Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после

ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через стеку. Свободно передвигаться по площадке время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселый соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит до препятствия к флажку?», «Чья команда забросит больше мячей?».

## **2.2.Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

### **При реализации Программы:**

- Продумываю содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка.
- Определяю единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать.
- Соблюдаю гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы.
- Осуществляю развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это».

- Сочетаю совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей.
- Создаю развивающую предметно-пространственную среду.
- Наблюдаю, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей.
- Сотрудничаю с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития детей.

#### **Возрастная категория от 2 до 3 лет.**

Проводятся игры с ребенком, используя различные предметы, при этом активные действия ребенка и взрослого чередуются; показываются образцы действий с предметами; создается развивающая предметно – пространственная среда для самостоятельной игры-исследования; поддерживает инициативу ребенка в общении и предметно-манипулятивной активности, поощряет его действия.

- Развитие у ребенка позитивного представления о себе и положительного самоощущения.
- Развитие у ребенка интереса и доброжелательного отношения к другим детям.
- Организация соответствующей игровой среды.
- Знакомит детей с назначением и свойствами окружающих предметов и явлений в группе, на прогулке, в ходе игр и занятий.
- Организация развивающей предметно - пространственной среды для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п. Проводятся подвижные игры детей с предметами.

#### **Возрастная категория от 3 до 4 лет.**

Основная задача - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить и не подорвать его веру в собственные силы. Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности с взрослыми и непосредственно в личном опыте.

- В совместной деятельности помогаем ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения.
- В играх оказывается помощь детям принимать цель и связывать результат с поставленной целью
- Учим детей доброжелательно относиться к окружающим, проявлять эмоциональную отзывчивость.
- Передаем свои чувства и вызывает у детей эмоциональный отклик.
- Показываем детям пример доброго отношения к окружающим.

- Своим одобрением и примером поддерживаем стремление к положительным поступкам, способствуем становлению положительной самооценки.
- Основной образовательного педагогического процесса является специально организованная образовательная деятельность - такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется мной с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей. Планируя специально организованную образовательную деятельность я согласовываю содержание разных разделов программы, добиваясь комплексности, взаимосвязи образовательных областей.

#### **Возрастная категория от 4 до 5 лет.**

В поведении и деятельности детей появляется ряд новых черт, проявляющихся в физическом, интеллектуальном, социально-эмоциональном развитии.

- Я налаживаю дружеские связи между детьми, объединяет детей в небольшие подгруппы на основе общих интересов, взаимных симпатий.
- Участвую в играх, помогает детям понять, как можно договориться, подобрать нужные игрушки, создать игровую обстановку.
- Использую проблемные практические и познавательные ситуации, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.
- Широко использую приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно.
- Отдаю предпочтение игровому построению всего образа жизни детей.
- Планирую специально организованную образовательную деятельность в форме игры.
- Использую несколько педагогических позиций: партнерства и сотрудничества («Мы сделаем это вместе»), передачи опыта («Люди обычно это делают так»).

#### **Возрастная категория от 5 до 7 лет.**

Развитие детей 5-7 лет происходит успешно при условии удовлетворения в образовательном процессе ведущих социальных потребностей дошкольников:

- ✓ потребность в положительных эмоциональных контактах с окружающими, в любви и доброжелательности;
- ✓ потребность в активном познании и информационном обмене;
- ✓ потребность в самостоятельности и разнообразной деятельности по интересам;
- ✓ потребность в активном общении и сотрудничестве со взрослыми и сверстниками;
- ✓ потребность в самоутверждении, самореализации и признании своих достижений со стороны взрослых и сверстников.



- Я учу и поддерживаю проявления индивидуальности в ребенке.
- Привлекаю внимание детей к внешним признакам выражения эмоционального и физического состояния людей, учу прочитывать эмоции, побуждает детей замечать эмоциональное состояние окружающих людей и сверстников.
- Специально создаю ситуации гуманистической направленности, побуждающие детей к проявлению заботы, внимания, помощи.
- Помогаю детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров
- Решаю задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.
- При планировании специально организованной образовательной деятельности использую интегративный, проблемно-игровой характер.

**Формы реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

- Специально организованная образовательная деятельность (занятия).
- Совместная деятельность.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Индивидуальная работа.

**Методы образования, используемые при реализации Программы.**

- **Словесные:** объяснение.
- **Наглядные:** наглядные пособия и технические средства, используемые во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения.
- **Практические:** практическая деятельность детей, практические умения и навыки, выполнение практических заданий выполняемых не только в специально организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной деятельности детей.

**Методы по характеру образовательной деятельности детей.**

- **Информационно – рецептивный.**  
Даем готовую информацию, а дети ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.
- **Репродуктивный.** Многократное повторении способа деятельности. Разрабатывается и показывается образец, а дети выполняют действия по образцу.

➤ **Проблемное изложение.** Перед детьми ставится проблема - сложный теоретический или практический вопрос, требующий исследования, разрешения, и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия.

➤ **Активные методы.** Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт. Активные методы обучения предполагают использование определенной последовательности выполнения заданий: начиная с анализа и оценки конкретных ситуаций, дидактическим играм. Активные методы должны применяться по мере их усложнения.

➤ **Метод моделирования.** Процесс создания модели (образца) объекта познания (или явления) или использование имеющейся модели. В ней в отличие от самого объекта более выпукло представлены свойства и связи. Использование модели позволяет в удобное время и необходимое число раз производить различные действия, чтобы понять и освоить образовательное содержание. В основе моделирования лежит процесс замещения реальных объектов познания условными - предметами или изображениями.

#### **Средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

➤ **игры** подвижные, музыкальные, хороводные, подвижные игры имитационного характера;

➤ **физкультурные занятия** игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений.

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

Культурные практики представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни; обеспечивают активную и продуктивную образовательную деятельность ребенка. Вместе с тем они включают обычные для него (привычные, повседневные) способы самоопределения и самореализации, тесно связанные с содержанием его бытия и события с окружающими и поэтому обеспечивают реализацию универсальных культурных умений ребенка.

Они включают готовность и способность ребенка действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности на основе культурных норм и выражают:

- содержание, качество и направленность его действий и поступков;
- индивидуальные особенности (оригинальность и уникальность) его действий;
- принятие и освоение культурных норм сообщества, к которому принадлежат;
- принятие общезначимых культурных образцов деятельности и поведения.

Данные культурные умения реализуются в образовательном процессе через разные виды образовательной деятельности ребенка и взрослого, группы детей.

**Главными задачами образовательной деятельности разных видов и культурных практик является** закрепление у детей новых умений в разных видах самостоятельной деятельности и представлений, обобщение знаний.

Я, как инструктор физической культуры, создаю разнообразные условия, побуждающие детей применять свои знания и умения, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные мной проблемные ситуации, через постановку проблемы, требуют самостоятельного решения и действия детей.

**Принцип продуктивности образовательной деятельности связан с получением какого-либо продукта,** который в материальной форме отражает социальный опыт, приобретаемый детьми. Принцип продуктивности ориентирован на развитие субъектности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса.

Образовательная деятельность и культурные практики основаны на организации видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

**Игровая деятельность** является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В образовательной деятельности и культурных практиках она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности.

**Коммуникативная деятельность** направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности.

**Познавательно-исследовательская деятельность** включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира, безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования), сенсорное и математическое развитие детей.

**Двигательная деятельность** организуется в процессе самостоятельной двигательной активности.

**Образовательная деятельность и культурные практики, осуществляемые в ходе режимных моментов,** требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка.

**Возрастная категория от 2 до 3 лет.**

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата в группе и детском саду, обеспечивать детям чувство комфорта и защищенности.

Привлекать детей к посильному участию в играх, забавах, развлечениях.

Способствовать формированию навыка перевоплощения в образы сказочных героев.

**Возрастная категория от 3 до 4 лет.**

**Отдых.** Развивать культурно-досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

**События.** Приобщать детей культуре. «Новый год», «23 февраля».

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Поддерживать желание детей петь, танцевать, играть с музыкальными игрушками.

Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

**Возрастная категория от 4 до 5 лет.**

**Отдых.** Поощрять желание детей в свободное время заниматься интересной самостоятельной деятельностью.

**Развлечения.**

Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание. Развивать умение и желание заниматься интересным творческим делом.

**События.** Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Развивать желание принимать участие в мероприятиях.

Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране. Воспитывать любовь к Родине.

Организовывать мероприятия, посвященные «Новому году», «Дню защитника Отечества», события народного календаря.

Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности.

**Возрастная категория от 5 до 6 лет.**

**Отдых.** Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры.

**Развлечения.** Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.

**События.** Формировать у детей представления о будничных и событийных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к событиям, желание активно участвовать в их подготовке (украшение спортивного зала, участка детского сада и т. д.).

Организовывать мероприятия, посвященные «Новому году», «Дню защитника Отечества», события народного календаря.

Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятными событиями.

**Возрастная категория от 6 до 7 лет.**

**Отдых.** Приобщать детей к интересной и полезной деятельности.

**Развлечения.** Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

**События.** Расширять представления детей о международных и государственных праздниках.

Развивать чувство сопричастности к народным торжествам.

Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к событию и его проведении.

Организовывать мероприятия, посвященные «Новому году», «Дню защитника Отечества», «Здравствуй школа», события народного календаря.

Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной событийной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

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

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Все виды деятельности ребенка могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;
- развивающие игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- речевые игры;

➤ самостоятельная изобразительная и конструктивная деятельность по выбору детей;

**В развитии детской инициативы и самостоятельности я, как инструктор физической культуры:**

- развиваю активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создаю разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- расширяю область задач, которые дети решают самостоятельно;
- выдвигаю перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощряет детскую инициативу;
- тренирую волю детей, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентирую дошкольников на получение хорошего результата;
- обращаю особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозирую помощь детям;
- поддерживаю у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркиваю рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждаю к проявлению инициативы и творчества.

**Возрастная категория 3-4 года.**

**В развитии детской инициативы и самостоятельности :**

- поощряю познавательную активность каждого ребенка;
- развиваю стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов;
- проявляю внимание к вопросам детей и поощряет их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем;
- показываю детям пример доброго отношения к окружающим: как утешить обиженного, угостить, обрадовать, помочь.
- поддерживаю стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.

**Младшие дошкольники** - это в первую очередь деятели, а не наблюдатели. Поэтому пребывание ребенка организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию

свойств и качеств предметов и их использованию, в рисовании, лепке, речевом общении, в творчестве.

#### **Возрастная категория 4-5 лет.**

##### **В развитии детской инициативы и самостоятельности :**

- насыщаю жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы;
- интересуюсь детскими вопросами и проблемами, на равных обсуждаю их помогаю, с одной стороны, поддерживаю и направляю детскую познавательную активность в нужное русло, с другой - укрепляю доверие дошкольников к взрослому;
- даю возможность в свободной деятельности детям по желанию выбирать интересные занятия в организованных в группе центрах активности;
- во время свободной детской деятельности создаю различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы;
- По мере того, как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе.
- пробуждаю эмоциональную отзывчивость детей, направляю ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь;
- уделяю внимание развитию творческих способностей детей - в игре.
- развиваю целенаправленность действий, помогаю детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом;
- обеспечиваю возможность выбора игры, разнообразие и постоянно меняющийся ассортимент.

Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей 4 – 5 года жизни.

#### **Возрастная категория 5 – 7 лет.**

##### **В развитии детской инициативы и самостоятельности :**

- постоянно создаю ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставлю перед ними все более сложные задачи, развиваю волю, поддерживаю желание преодолевать трудности, довожу начатое дело до конца, нацеливаю на поиск

новых, творческих решений;

- не спешу при первых же затруднениях на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению
- если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь минимальна: даю совет, задаю наводящие вопросы, активизирую имеющийся у ребенка прошлый опыт;
- опираюсь на потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых;
- предоставляю детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливаю их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи;
- поддерживаю детскую инициативу и творчество;
- показываю детям рост их достижений;
- вызываю у детей чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

### **2.3.2. Взаимодействие взрослых с детьми.**

#### **Роль в создании условий для развития свободной игровой деятельности.**

Моя задача в этом случае - помочь ребенку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой - решить собственно педагогические задачи. Все виды деятельности, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализуются в совместной деятельности, в режимных моментах и др.

#### **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для развития игровой деятельности.**

Игровая среда стимулирует детскую активность и постоянно обновляется в соответствии с текущими интересами и инициативой детей. Игровое оборудование разнообразно и легко трансформируемо. Дети имеют возможность участвовать в создании и обновлении игровой среды. Педагог создает развивающую предметно – пространственную среду, насыщенную социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующую формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования.

### **2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

#### **Взаимопознание и взаимoinформирование**



Для снятия барьеров общения используются специальные методы, вызывающие у родителей позитивные эмоции, ориентированные на развитие доверительных отношений. Информирование родителей (законных представителей) происходит при непосредственном общении (в ходе бесед, консультаций, на собраниях), либо опосредованно, при получении информации из различных источников: стендов, разнообразных буклетов, интернет-сайтов (детского сада, органов управления образованием), а также переписки (в том числе электронной).

## **2.5. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.**

### **2.5.1.Содержание работы по организации летнего оздоровительного периода в дошкольном учреждении.**

#### **Принципы планирования оздоровительной работы.**

При планировании оздоровительной работы следует придерживаться следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей, родителей и педагогов к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и водоснабжения.

#### **Содержание работы по физическому воспитанию на летний период.**

<b>Тема</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Итог</b>
<b>Открытие летней площадки</b>	Знакомство с вновь поступающими детьми, создание дружеской атмосферы, проведение спортивных эстафет	Физкультурный досуг на тему «Новые друзья»
<b>Солнечная неделя. Неделя безопасности</b>	«Правила движения мы узнали, на дороге внимательней стали». Проведение подвижных игр, эстафет. Конкурсов. Беседы на тему правил безопасности.	Физкультурный досуг на тему «Безопасность»

<b>Жалобная книга природы</b>	Беседы с детьми о правилах двигательной активности на природе.	Физкультурный досуг «Времена года»
<b>Неизведанное рядом (неделя экспериментирования)</b>	Игровая деятельность, эстафеты, Проведение подвижных игр, соревнований, конкурсов, физкультурных досугов.	Физкультурный досуг «Дорога приключений»
<b>Неделя интересных дел</b>	Девиз недели: Буду делать хорошо и не буду плохо. Проведение подвижных игр по выбору детей. Проведение физкультурного досуга.	Физкультурный досуг «Затейники»
<b>Неделя спорта и здоровья</b>	Беседы с детьми о пользе спорта, подвижные игры с элементами спортивных. Эстафеты, соревнования.	Физкультурный досуг «Мы-спортсмены!»
<b>Неделя «В гостях у сказки»</b>	Подвижные игры, эстафеты, конкурсы с элементами сказок. Физкультурный досуг «В гостях у сказки».	Физкультурный досуг «В гостях у сказки»
<b>Закрытие летней площадки</b>	Игры, развлечения.	Физкультурный досуг «Лето, прощай»

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.

##### Роль педагога в организации педагогических условий.

Создаются следующие психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

**3.1.1 Личностно-порождающее взаимодействие педагога с детьми.** Обеспечение опоры на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. Создается атмосфера принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

**Для обеспечения в группе личностно-порождающее взаимодействие с детьми:**

- общение с детьми доброжелательное, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивает детей, показывает, что понимает их чувства, помогает делиться своими переживаниями и мыслями;
- помощь детям обнаружить конструктивные варианты поведения;

➤ создание ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;

**3.1.2.Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности**, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

Формирование доброжелательных, внимательных отношений.

**Для формирования у детей доброжелательного отношения к людям:**

- устанавливаются понятные для детей правила взаимодействия;
- создается ситуации обсуждения правил, прояснения детьми их смысла;
- поддерживается инициатива детей старшего дошкольного возраста по созданию новых норм и правил

**3.1.3.Формирование игры** как важнейшего фактора развития ребенка.

Создание условий для развития свободной игровой деятельности.

**С целью развития игровой деятельности необходимо уметь:**

- создавать в течение дня условия для свободной игры детей;
- определять игровые ситуации, в которых детям нужна косвенная помощь;
- наблюдать за играющими детьми и понимать, какие именно события дня отражаются в игре;
- отличать детей с развитой игровой деятельностью от тех, у кого игра развита слабо;
- косвенно руководить игрой, если игра носит стереотипный характер (например, предлагать новые идеи или способы реализации детских идей).

**3.1.4.Создание развивающей образовательной среды**, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

**3.1.5.Сбалансированность репродуктивной** (воспроизводящей готовый образец) **и продуктивной** (производящей субъективно новый продукт) **деятельности**, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

**3.1.6.Участие семьи** как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

**3.1.7.Профессиональное развитие педагогов**, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и

мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом.

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

Развивающая предметно-пространственная среда ГБДОУ детский сад №8 (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Развивающая предметно-пространственная среда в ГБДОУ детский сад №8 должна обеспечивать реализацию образовательной программы дошкольного образования. РППС ГБДОУ детский сад №8 спроектирована на основе целей, задач и принципов Программы. При проектировании РППС ГБДОУ детский сад №8 учтены особенности образовательной деятельности, социокультурные, экономические и другие условия, возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ГБДОУ детский сад №8).

Развивающая предметно-пространственная среда – оснащена материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами, средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста.

В соответствии со Стандартом РППС ГБДОУ детский сад №8 обеспечивает и гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ГБДОУ детский сад №8, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;
- создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных

потребностей и мотивов;

- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в образовании и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- создание равных условий, максимально способствующих реализации образовательной программы в ГБДОУ детский сад №8, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

Развивающая предметно-пространственная среда ГБДОУ детский сад №8 обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей.

#### **Принципы формирования развивающей предметно – пространственной среды:**

- **содержательность и насыщенность** – включает средства обучения, материалы, инвентарь, игровое, спортивное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей; возможность самовыражения детей;
- **трансформируемость** – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
- **полифункциональность** – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС в разных видах детской активности;
- **доступность** – обеспечивает свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

➤ **безопасность** – все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

### **3.3. Требования к кадровым условиям реализации программы.**

3.3.1. Организация укомплектована квалифицированными кадрами, в том числе руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками.

➤ к педагогическим работникам относятся такие специалисты, как воспитатель (включая старшего), логопед, педагог дополнительного образования, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

➤ к учебно-вспомогательному персоналу относятся такие специалисты, как помощник воспитателя.

3.3.2. В целях эффективной реализации Программы ГБДОУ детский сад №8 созданы условия для профессионального развития педагогических и руководящих кадров, в том числе их дополнительного профессионального образования.

3.3.3. ГБДОУ детский сад №8 самостоятельно или с привлечением других организаций обеспечивает консультативную поддержку руководящих и педагогических работников по вопросам образования детей, в том числе реализации программ дополнительного образования дошкольников. ГБДОУ детский сад №8 осуществляет организационно-методическое сопровождение процесса реализации Программы.

### **3.4. Материально – техническое обеспечение Программы.**

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). При этом, ГБДОУ детский сад №8 самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

ГБДОУ детский сад №8 обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенных цели и выполнить задачи.

Педагоги ГБДОУ детский сад №8 используют в образовательном процессе современные образовательные технологии.

ГБДОУ детский сад №8, осуществляющий образовательную деятельность по Программе, создает материально-технические условия, обеспечивающие:

➤ возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения

Программы;

- выполнение требований – **санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:**

### **3.5. Требования к финансовым условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования**

#### **Финансовые условия реализации:**

- обеспечивают ГБДОУ детский сад №8 возможность выполнения требований Стандарта к условиям реализации и структуре Программы;
- обеспечивают реализацию обязательной части Программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, учитывая вариативность индивидуальных траекторий развития воспитанников;
- отражают структуру и объём расходов, необходимых для реализации Программы, а также механизм их формирования.

Объём финансового обеспечения реализации Программы определяется исходя из Требований к условиям реализации образовательной программы дошкольного образования с учётом направленности Программы, категории воспитанников, вида ГБДОУ детский сад №8, форм обучения и иных особенностей образовательного процесса и должен быть достаточным и необходимым для осуществления ГБДОУ детский сад №8:

- расходов на оплату труда работников, реализующих Программу;
- расходов на средства обучения, соответствующие материалы, в том числе приобретение учебных изданий в бумажном и электронном виде, дидактических материалов, аудио и видео-материалов, средств обучения, в том числе, материалов, оборудования, спецодежды, игр и игрушек, электронных образовательных ресурсов, необходимых для организации всех видов образовательной деятельности и создания развивающей предметно-пространственной среды, пополнение комплекта средств обучения, приобретения спортивного, оздоровительного оборудования, инвентаря, оплату услуг связи, в том числе расходов, связанных с подключением к информационной сети Интернет;
- расходов, связанных с дополнительным профессиональным образованием педагогических работников по профилю их деятельности;
- иных расходов, связанных с реализацией Программы.

Финансовое обеспечение государственных гарантий на получение гражданами общедоступного и бесплатного дошкольного образования за счёт средств соответствующих бюджетов бюджетной системы Российской Федерации осуществляется

на основе нормативов финансирования образовательных услуг, обеспечивающих реализацию Программы в соответствии со Стандартом<sup>1</sup>.

Финансовое обеспечение реализации Программы ГБДОУ детский сад №8 осуществляется исходя из стоимости услуг на основе государственного (муниципального) задания учредителя на оказание государственных (муниципальных) услуг по реализации Программы в соответствии с требованиями Стандарта по каждому виду и направленности образовательных программ с учётом форм обучения в соответствии с ведомственным перечнем услуг.

Показатели, характеризующие выполнение государственного (муниципального) задания учредителя на оказание государственных (муниципальных) услуг по реализации Программы, учитывают требования Стандарта к условиям реализации Программы.

### **3.6. Планирование образовательной деятельности.**

Программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, оставляя педагогам ГБДОУ детский сад №8 пространство для выбора планирования их деятельности (календарное или комплексно – тематическое), исходя из особенностей реализуемой образовательной программы, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей, интересов воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников ГБДОУ детский сад №8.

Планирование деятельности педагогов опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды.

Планирование деятельности ГБДОУ детский сад №8 направлено на совершенствование деятельности и учитывая результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации программы ГБДОУ детский сад №8.

### **3.7. Режим дня и распорядок.**

Программа оставляет за ГБДОУ детский сад №8 право на самостоятельное определение режима и распорядка дня, устанавливаемых с учетом условий реализации программы ГБДОУ детский сад №8, потребностей участников образовательных отношений,



особенностей реализуемых вариативных образовательных программ, в том числе программ дополнительного образования дошкольников и других особенностей образовательной деятельности, а также санитарно-эпидемиологических требований.

### **3.8. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы.**

3.8.1. Организационные условия в совершенствовании и развитии Программы будут включать:

- предоставление доступа к открытому тексту Программы в электронном и бумажном виде;
- предоставление возможности в совместной реализации с вариативными образовательными программами.

3.8.2. Для совершенствования и развития кадровых ресурсов, требующихся для реализации Программы разработчиками предусмотрено прохождения курсов повышения квалификации профессиональных образовательных программ дополнительного образования.

3.8.3. Совершенствование материально-технических условий, в том числе необходимых для создания развивающей предметно-пространственной среды, планируется осуществлять в процессе реализации Программы.

3.8.4. Совершенствование финансовых условий нацелено на содействие:

- развитию кадровых ресурсов путем разработки проектов различных программ мотивации сотрудников ГБДОУ детский сад №8;
- развитию материально-технических, информационно-методических и других ресурсов, необходимых для достижения целей Программы;
- сетевому взаимодействию с целью эффективной реализации Программы, в т. ч. поддержке работы ГБДОУ детский сад №8 с семьями воспитанников.

### **3.9. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

Педагогическая работа по освоению детьми образовательных областей обеспечивается использованием программы «От рождения до школы», учебно – методическим комплексом к программе, технологий и методических пособий.

## **4. Часть программы формируемая участниками образовательных отношений.**

### **Организация жизнедеятельности детей ГБДОУ детский сад №8.**

**Образовательный процесс ГБДОУ детский сад № 8 Приморского района Санкт – Петербурга** осуществляется на основе учебного плана, календарного, комплексно – тематического планирования и метода проектов, расписания специально организованной образовательной деятельности разработанных с учётом Постановления Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 №2 от 28.01.2021 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Постановление «28 от 28.09.2020 Об установлении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **4.1. Особенности организации режима дня.**

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в ГБДОУ детский сад №8.

В режиме дня указана общая длительность специально организованной образовательной деятельности (занятий), включая перерывы между их различными видами.

В ГБДОУ детский сад № 8 составление режима структурировалось на основе режимного расписания в двух вариантах в зависимости от сезона на холодный и тёплый периоды..

Зимний период (холодный) определён с 01 сентября по 31 мая учебного года. Летний период (тёплый) определён с 01 июня по 31 августа учебного года.

В теплое время года часть специально организованной образовательной деятельности (занятий) можно проводить на участке во время прогулки в совместной деятельности.

В середине занятий статического характера проводятся физкультминутки.

Каждый ребенок чувствует себя в ГБДОУ детский сад № 8 комфортно, безопасно; знает, что его здесь любят, что о нем позаботятся. Повышенное внимание уделяется детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду.

#### **4.2. Физкультурно-оздоровительная работа.**

В ГБДОУ детский сад № 8 проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

В помещении обеспечен оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Обеспечено пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Обеспечен оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности.

Педагог поощряет участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Педагог развивает инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощряет самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывается у детей интерес к физическим упражнениям.

Ежедневно проводится с детьми утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на специально организованную образовательную деятельность (занятия), проводятся физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

#### 4.3. Планирование и проектирование образовательного процесса.

Модель календарного планирования организации деятельности взрослых и детей в ГДОУ детский сад № 8 Приморского района Санкт - Петербурга.

Совместная деятельность педагога и детей		Индивидуальная работа	Взаимодействие с семьями воспитанников, социумом	Организация РППС
Специально организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			

Образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации образовательного процесса обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом решаются поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса ведется с учетом интеграции образовательных областей.

При использовании комплексно – тематического принципа планирования построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию

оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода - интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение единых тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Одной теме уделяется не менее одной недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

#### **4.3.1. Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе.**

В программе приводится планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе. ГБДОУ детский сад №8 может вносить изменения в планирование для учета специфики региона и особенностей дошкольного учреждения. Количество занятий с детьми в дошкольном учреждении не регламентируется; регламентируется лишь длительность образовательной нагрузки:

**Для детей от 2 до 3 лет** длительность специально организованной образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8–10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки. Продолжительность специально организованной образовательной деятельности для детей для детей

**Для детей от 3 до 4 лет** — не более 15 минут; **для детей от 4 до 5 лет** — не более 20 минут; **для детей от 5 до 6 лет** — не более 25 минут; **для детей от 6 до 7 лет** — не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня **для детей 2-3 лет** не превышает 20 минут; **для детей 3-4 лет** не превышает 30 минут; **для детей 4-5 лет** не превышает 40 минут; **для детей 5-6 лет** 50 минут или 75 минут при организации занятий после дневного сна; **для детей 6-7 лет** не превышает 90 минут.

В середине времени, отведенного на специально организованную образовательную

деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами специально организованной образовательной деятельности — не менее 10 минут.

**4.3.2. Специально организованная образовательная деятельность.**

<b>Специально организованная образовательная деятельность</b>					
<b>Образовательные области</b>	<b>Периодичность</b>				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физическое развитие Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

**4.3.3. Оздоровительная работа.**

<b>Оздоровительная работа</b>					
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Бодрящая гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**Приложение 1. Режим двигательной активности.**

**Режим двигательной активности детей младшего дошкольного возраста.**

<b>№</b>	<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Количество в неделю</b>	<b>Время в минутах</b>	<b>Итого</b>
1	Ежедневная утренняя гимнастика	5	5	25
2	Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале	3	15	45
3	Динамические паузы, физкультминутки	5	2	10
4	Общая разминка утром и вечером	10	3.5	35
5	Игры малой подвижности в группе ежедневно утром и вечером	10	5	50
6	Организованные воспитателем подвижные игры на прогулке, ежедневно	10	5	50
7	Ежедневная самостоятельная двигательная деятельность под руководством педагога.	5	10	50

**Режим двигательной активности детей среднего дошкольного возраста.**

<b>№</b>	<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Количество в неделю</b>	<b>Время в минутах</b>	<b>Итого</b>
1	Ежедневная утренняя гимнастика	5	8	40
2	Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале	3	20	60
3	Динамические паузы, физкультминутки	10	3.5	35
4	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	5	5	25
5	Игры малой подвижности в группе ежедневно утром и вечером	10	10	100
6	Организованные воспитателем подвижные игры на прогулке, ежедневно	10	10	100
7	Ежедневная самостоятельная двигательная деятельность под руководством педагога.	5	15	75

**Режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.**

№	Виды двигательной активности	Количество в неделю	Время в минутах	Итого
1	Ежедневная утренняя гимнастика	5	10	50
2	Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале	3	25	75
3	Динамические паузы, физкультминутки	10	4	40
4	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	5	5	25
5	Игры малой подвижности в группе ежедневно утром и вечером	10	10	100
6	Организованные воспитателем подвижные игры на прогулке, ежедневно	10	10	100
7	Ежедневная самостоятельная двигательная деятельность под руководством педагога.	5	19	95

**Режим двигательной активности детей подготовительной к школе группы.**

№	Виды двигательной активности	Количество в неделю	Время в минутах	Итого
1	Ежедневная утренняя гимнастика	5	10	50
2	Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале	3	30	90
3	Динамические паузы, физкультминутки	10	7	70
4	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	5	7	35
5	Игры малой подвижности в группе ежедневно утром и вечером	10	15	150
6	Организованные воспитателем подвижные игры на прогулке, ежедневно	10	15	150
7	Ежедневная самостоятельная двигательная деятельность под руководством педагога.	5	29	145

**Приложение 2.**

**Подвижные игры, используемые в ходе НОД**

Возраст	Название подвижных игр
От 2 до 3 лет	«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет», «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки», «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек», «Где звенит?», «Найди флажок», «Поезд», «Зайка», «Флажок», «Лягушки», «Мы топаем ногами», «Тишина».
От 3 до 4 лет	«Бегите ко мне!», «Птички», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Ловкий шофер», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Найди свое место», «Угадай кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Догони мяч», «Птица и птенчики», «Лягушки», «Мы топаем ногами», «Тишина».
От 4 до 5 лет	«Самолеты», «Автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Кот и воробушки», «Догони пару», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», «Огуречик,огуречик», «Кролики», «Совушка», «Удочка».
От 5 до 6 лет	«Ловишки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто делает меньше



	<p>прыжков?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Найди свой цвет», «Мороз Красный нос», «Хитрые воробушки», «Горелки».</p>
<p>От 6 до 7 лет</p>	<p>«Быстро возьми», «Перемени предмет», «Совушка», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Веселый соревнования», «Дорожка препятствий», «Кто скорее добежит до препятствия к флажку?», «Чья команда забросит больше мячей?», «Фигуры», «Удочка», «Не останься на полу», «Гуси-лебеди», «Мышеловка».</p>