

Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 90 Красносельского района г. Санкт-Петербурга.**  
(ГБДОУ детский сад №90 Красносельского района г. Санкт-Петербурга)

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детского сада № 90  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующим  
ГБДОУ детского сада № 90  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
Власовой О.А.

Приказ № 39-ад от 30. 08.2024 г.

с учётом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детского сада № 90  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

## **Рабочая программа**

Инструктора по физической культуре  
Неволайнен Юлии Витальевны

**Для всех дошкольных групп  
(младшей, средней, старшей, подготовительной)  
общеразвивающей направленности.**

г. Санкт-Петербург  
2024 год

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>4</b>
<b>1.1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
1.1.1	Цели и задачи Программы	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3	Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	7
<b>1.2</b>	<b>Планируемые результаты реализации Программы</b>	<b>9</b>
1.2.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам	10
1.2.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам	10
1.2.3	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам	10
1.2.4	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам	11
1.2.5	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам	12
<b>1.3</b>	<b>Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>15</b>
<b>2.1</b>	<b>Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».</b>	<b>15</b>
2.1.1	От 3 лет до 4 лет	15
2.1.2	От 4 лет до 5 лет	18
2.1.3	От 5 лет до 6 лет	22
2.1.4	От 6 лет до 7 лет	27
2.2	Вариативные формы, методы и средства реализации Программы	33
2.3	Методы воспитания и обучения по ФОП	33
2.4	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	35
2.5	Способы и направления поддержки детской инициативы	39
2.6	Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся	41
2.7	Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	44
2.8	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	51
2.9	Рабочая программа воспитания	56

<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>78</b>
3.1	Психолого-педагогические условия реализации программы	78
3.2	Особенности организации развивающей предметно-	79
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	80
3.4	Система физкультурно-оздоровительной работы	83
3.5	Перечень программно-методического обеспечения	88
<b>4</b>	<b>Краткая презентация программы</b>	<b>90</b>

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду №90 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее - ДОО) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – Стандарт), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 с изменениями и дополнениями от 12 августа 2022 г., и Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1028 от 25 ноября 2022 г. и основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Комментарии Минобрнауки РФ к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249;
- Методические рекомендации по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования (письмо Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Минпросвещения России от 3 марта 2023 г. № 03-350);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 года №373);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 90 Красносельского района Санкт-Петербурга.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

**В целевом разделе** представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

**Содержательный** раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Организационный** раздел Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.

Представлены особенности организации образовательного процесса и календарный план воспитательной работы.

Дополнительным разделом Программы является текст ее краткой презентации.

#### **1.1.1 Цели и задачи программы**

<b>Цель Программы:</b>
Оздоровление и физическое развитие детей младенческого, раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.
<b>Основные задачи:</b>
1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей. 2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения. 3. Формировать начальные представления о видах спорта. 4. Развивать физические качества дошкольников. 5. Способствовать становлению целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере. 6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

<b>Интеграция задач ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями</b>	
<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
Речевое развитие	Во время подвижных игр дети овладевают речью, как средством общения и культуры, происходит развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха

Социально-коммуникативное развитие	Во время занятий в физкультурном зале и на улице дети учатся взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, усваивают нормы и ценности, принятые в обществе, обучаются самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции, учатся отзывчивости и сопереживанию, формируют уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье, к обществу, формируют основы безопасного поведения, формируют готовность к совместной деятельности со сверстниками.
Познавательное развитие	Во время совместной деятельности при занятиях спортом и подвижных играх у детей формируются интересы любознательности и познавательной мотивации, формируются познавательные действия, воображение и творческая активность. Формируются первоначальные представления о себе, других людях, объектах окружающего мира.
Художественно-эстетическое развитие	Занимаясь физическими упражнениями под музыку, у детей формируется эстетическое отношение к окружающему миру, восприятие музыки, фольклора. Реализуется самостоятельная творческая деятельность.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

#### Принципы дошкольного образования

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### 1.1.3. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6

-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую степень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов,

накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы в образовательной области «Физическое развитие» представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов.

По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

*Планируемые результаты освоения программы:*

- Укрепление физического и психического здоровья детей:

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **1.2.1 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:**

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры; ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через гимнастическую скамейку.

### **1.2.2 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:**

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

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

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **1.2.3 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти**

**годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **1.2.4 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести**

**годам:**

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

### **1.2.5 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на

первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

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

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

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

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

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

4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана инструктором по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.

Результаты заносятся в диагностическую карту.

Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций

#### Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

##### 1. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

##### 2. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра 1,5 м.

В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

### 3. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

### 4. Отбивание мяча (от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

## Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

### *1. Ходьба*

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

### *2. Бег*

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

### *3. Равновесие*

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

### *4. Ползание, лазанье*

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

### *5. Прыжки*

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

### *6. Упражнения с мячом*

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

### *7. Метание*

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 4 м.

## Критерии оценки при диагностике детей средней группы

### *1. Ходьба, бег*

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

### *2. Лазанье*

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

### 3. Прыжки

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

### 4. Упражнения с мячом

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

### 5. Метание.

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### 6. Равновесие

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

### 7. Ориентировка в пространстве.

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»

Программа определяет задачи и содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие», предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей.

#### 2.1.1

#### От 3 лет до 4 лет

Основные задачи	Содержание образовательной деятельности
<p>обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p>	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b> бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или</p>

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

сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину

(одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

**Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и

	<p>скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p> <p>4) <b>Формирование основ здорового образа жизни:</b> педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p>5) <b>Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).</p> <p>День здоровья проводится один раз в квартал.</p>
--	--

<b>2.1.2</b>	<b>От 4 лет до 5 лет</b>
--------------	--------------------------

<b>Основные задачи</b>	<b>Содержание образовательной деятельности</b>
<p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах</p>	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b> бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося</p>

<p>спорта; укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>	<p>от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята</p>
---	---

коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связи упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### **Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня

	<p>преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
--	---

**2.1.3** **От 5 лет до 6 лет**

<b>Основные задачи</b>	<b>Содержание образовательной деятельности</b>
<p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном</p>	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b>  бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в</p>

<p>воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	<p>баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;</p> <p>прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p> <p>прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p>
--	---

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

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех

освоенных движений.

**Строчные упражнения:**

педагог продолжает обучение детей строчным упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с

санками в гору, с торможением при спуске с горки.  
Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **б) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день

	<p>проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
--	---

<b>2.1.4</b>	<b>От 6 лет до 7 лет</b>
--------------	--------------------------

<b>Основные задачи</b>	<b>Содержание образовательной деятельности</b>
<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять</p>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b> бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о</p>

представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;

пробегание под вращающейся скакалкой парами.  
упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качество выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать

новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Ритмическая гимнастика:**

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

**Строевые упражнения:**

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) **Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта

(санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **б) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать

	<p>рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	--

**Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:**

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## 2.2 Вариативные формы, методы и средства реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы инструктор по физкультуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

### Формы реализации Программы

#### В дошкольном возрасте (3 года - 8 лет):

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, дидактическая, подвижная и др.);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр и другие).

### Методы реализации Программы

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, инструктор по физкультуре учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения в детском саду используется комплекс методов.

## 2.3 Методы воспитания и обучения по ФОП

<b>Для достижения задач воспитания</b>	<b>При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:</b>
<p>1. Метод организации опыта поведения и деятельности: приучение к положительным формам общественного поведения, упражнения, воспитывающие ситуации, игровые методы.</p> <p>2. Метод осознания детьми опыта поведения и деятельности: рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример.</p> <p>3. Метод мотивации опыта поведения и деятельности: поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы.</p>	<p>1. При использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения: распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение.</p> <p>2. Репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением: упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель.</p> <p>3. Метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.</p> <p>4. При применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети: применение представлений в новых условиях.</p> <p>5. Исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования.</p> <p>6. Метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое.</p>

### Специальные методы физического обучения:

Метод	Содержание
1. Модельный метод обучения	Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.
2. Соревновательный метод	Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.
3. Метод круговой тренировки	Метод подразумевает выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.

4. Метод проблемного обучения движениям	Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и увлекательным.
5. Метод строго регламентированного упражнения	Обладает большими педагогическими возможностями. Он позволяет: 1) осуществлять двигательную деятельность дошкольника по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно развивать физические качества; 5) эффективно осваивать технику физических упражнений.
6. Метод творческих физических заданий	Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты подвижных игр, сочиняет свои новые игры.

### Средства реализации Программы

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

1. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

2. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

3. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**Вариативность форм, методов и средств** реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы инструктор по физкультуре учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

## 2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие» включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов физической активности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации задач оздоровления и физического развития дошкольников.

В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, инструктор по физкультуре может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

### Варианты совместной деятельности

№	Содержание совместной деятельности инструктора по физкультуре и детей
1	Совместная деятельность инструктора по физкультуре с ребёнком, где он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому.
2	Совместная деятельность ребёнка с инструктором по физкультуре, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнеры.
3	Совместная деятельность группы детей под руководством инструктора по физкультуре, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей.
4	Совместная деятельность детей со сверстниками без участия инструктора по физкультуре, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей.

№№	Содержание самостоятельной деятельности детей
1	Самостоятельные спортивные и подвижные игры детей.
2	Самостоятельная физкультурная деятельность по выбору детей.
3	Самостоятельная оздоровительная деятельность детей.

Организуя различные виды физкультурной деятельности (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и спортивные игры), педагог учитывает двигательный опыт ребёнка, его субъектные проявления, а именно:

- самостоятельность;
- творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации;
- стремление к сотрудничеству с детьми;
- инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности.

Эту информацию инструктор по физкультуре может получить в процессе наблюдения за двигательной активностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды физкультурной деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации создаются условия для свободного выбора детьми вида деятельности, оборудования, участников, для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей.

Инструктор по физкультуре использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач оздоровления и физического развития детей.

**Игра** занимает центральное место в жизни ребёнка. В образовательном процессе игра выступает как форма организации жизни и деятельности детей, метод или прием обучения, средство саморазвития,

самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьёзным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Учитывая потенциал игры для физического развития ребёнка и становления его личности, инструктор по физкультуре максимально использует все варианты её применения в образовательном процессе: игры на развитие координационных способностей, на формирование быстроты, на формирование выносливости, на формирование силы, гибкости, народные подвижные игры и др.

**Образовательная деятельность в режимных процессах** имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами физического воспитания, обучения и развития ребёнка.

### Образовательная деятельность в режимных процессах

№№	Режимный процесс	Содержание
1	Образовательная деятельность, осуществляемая в первую половину дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.);</li> <li>- упражнения по освоению навыков культуры здоровья;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»;</li> <li>- оздоровительные и закалывающие процедуры;</li> <li>- здоровьесберегающие мероприятия;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- оздоровительная пробежка;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>
2	Проведение занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательные ситуации;</li> <li>- тематические события;</li> <li>- занятия в рамках проектной деятельности;</li> <li>- проблемно-обучающие ситуации, интегрирующие содержание образовательных областей.</li> </ul>
3	Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;</li> <li>- подвижные народные игры;</li> <li>- игры с правилами: сюжетные и бессюжетные;</li> <li>- игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки);</li> <li>- подвижные игры и упражнения на развитие физических качеств дошкольников;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми;</li> <li>- проведение спортивных праздников;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>
4	Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>- зарядка после дневного сна;</li> <li>- воздушные ванны после сна;</li> <li>- упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции правильной осанки;</li> <li>- игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические,</li> </ul>

	<p>малоподвижные и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, развлечений, спортивных праздников;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>
--	---

### Культурные практики

Во вторую половину дня инструктор по физкультуре может организовывать **культурные практики**. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания физического воспитания и обучения ребенка. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в различных видах физкультурной деятельности, обеспечивают их эффективность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив: творческая инициатива, инициатива целеполагания, познавательная инициатива, коммуникативная инициатива, игровая инициатива.

Тематику культурных практик инструктору по физкультуре помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

### Основные формы организации культурных практик по оздоровлению и физическому развитию детей

№№	Вид деятельности	Культурные практики
1.	<b>Игровая деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с бегом, игры с прыжками, игры с ходьбой, игры с мячом, игры с элементами соревнований и др.</li> <li>- сюжетные игры;</li> <li>- дидактические игры по ЗОЖ;</li> <li>- игровой самомассаж;</li> <li>- народные малоподвижные и подвижные игры;</li> <li>- совместная игра инструктора по физкультуре и детей;</li> <li>- игровые ситуации в рамках ОО «Физическое развитие».</li> </ul>
2.	<b>Продуктивная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мастерская по изготовлению спортивных атрибутов и пособий;</li> <li>- продукты детского творчества на основе знаний и впечатлений детей о ЗОЖ, физкультуре и спорте.</li> </ul>
3.	<b>Коммуникативная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы, ситуативные разговоры о ЗОЖ, физкультуре и спорте;</li> <li>- речевые ситуации в физкультурной деятельности.</li> </ul>

4.	<b>Познавательно-исследовательская деятельность</b>	- творчество во всех видах физкультурной деятельности.
	<b>Физическая деятельность</b>	- физические упражнения; - разнообразные игры; - физкультурные досуги и развлечения; - спортивные соревнования, эстафеты, марафоны.
5.	<b>Чтение художественной литературы</b>	- чтение литературы о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни

## 2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищённости, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самомассаж;
- различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;
- сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;
- подвижные и малоподвижные игры;
- ритмопластика;
- самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;
- самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре должен учитывать следующие условия:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организации **вариативной развивающей предметно-пространственной среде**: Центрам двигательной активности.

Необходимо:

- периодически менять и обновлять предметное содержание Центров;
- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;
- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд **способов и приемов**.

1. Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

2. У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3. Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Создание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

## 2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся

### Цели, задачи и принципы взаимодействия с родителями

<b>Цель взаимодействия</b>
Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников.
<b>Задачи взаимодействия</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и физическом развитии ребенка.</li> <li>2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей.</li> <li>3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО.</li> <li>4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни.</li> <li>5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.</li> </ol>

<b>Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;</li> <li>2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;</li> <li>3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики</li> </ol>

и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношении к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

### Направления взаимодействия

№№	Направление	Содержание	Методы, приемы и способы
1.	<b>Диагностико-аналитическое</b>	Включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении физического развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа.	Опросы, анкеты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); Дни открытых дверей, открытые просмотры физкультурных занятий, приглашение на развлечения, спортивные праздники и другие мероприятия.
2.	<b>Просветительское</b>	Предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей оздоровления и физического развития детей; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы, технологий и методик физического развития; содержания и методах образовательной работы с детьми.	Родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, консультации, информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); сайт ДОО, страница инструктора по физкультуре на сайте ДОО, социальные группы в сети Интернет; фотовыставки проведенных мероприятий; совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными спортивными традициями и др.
3.	<b>Консультационное</b>	Объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем в физическом воспитании и обучении детей, в том числе в условиях	

	<p>семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и др.</p>
--	--

### План работы с родителями

Месяц	Мероприятия
<b>Сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление стендовой информации «Уголок физкультуры»</li> <li>2. Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей.</li> <li>3. Консультация для родителей «Польза занятий физкультурой в детском саду». ( на стр.ВК)</li> </ol>
<b>Октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Праздник «Мой папа самый спортивный» (старшие, подгот. гр.)</li> <li>2. Оформление стендовой информации «Уголок физкультуры»</li> <li>3. Ознакомление родителей со спортивно-оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО (на стр.ВК).</li> </ol>
<b>Ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление стендовой информации « Уголок физкультуры»</li> <li>2. Консультация для родителей « Профилактика плоскостопия». (на стр.ВК)</li> <li>3. Развлечение «Вместе с мамой» (2-я младшая группа)</li> </ol>
<b>Декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Советы инструктора по физической культуре. Какой вид спорта нужен вашему ребёнку» (на стр.ВК)</li> <li>2. Консультация « Ожоги и обморожения » (на стр.ВК)</li> <li>3. Оформление стендовой информации « Уголок физкультуры»</li> <li>4. Мастер- класс «Вместе весело дышать» (дыхательная гимнастика и атрибуты для неё своими руками)</li> </ol>
<b>Январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оформление стендовой информации « Уголок физкультуры»</li> </ol>

	<p>2.Консультация «Организация активного отдыха старших дошкольников в зимний период» (на стр.ВК)</p> <p>3.Организация фото выставки «Зимние забавы» (дети и родители : физкультура зимой, виды спорта, игры ) (на стр.ВК)</p>
<b>Февраль</b>	<p>1.Консультация «Десять советов по укреплению Физического здоровья детей» (на стр.ВК)</p> <p>2.Оформление стендовой информации « Уголок физкультуры»</p> <p>3. Праздник « День защитника отечества» (старшие, подгот.гр)</p>
<b>Март</b>	<p>1. Оформление стендовой информации « Уголок физкультуры»</p> <p>2.Развлечение «Мамины помощники» (все группы)</p> <p>3.Консультация «Игры с мячом» (на стр.ВК)</p>
<b>Апрель</b>	<p>1.Консультация «Советы по обучению дошкольников езде на велосипеде» (на стр.ВК)</p> <p>2.Оформление стендовой информации « Уголок физкультуры»</p> <p>3.Фото выставка «Моя спортивная семья» (на стр.ВК)</p>
<b>Май</b>	<p>1.Консультация «Физическое развитие детей в летний период» (на стр.ВК)</p> <p>2.Консультация «Правила безопасности для детей. Безопасность на дороге» (на стр.ВК)</p> <p>3.Оформление стендовой информации « Уголок физкультуры»</p>

## **2.7 Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами**

Деятельность инструктора по физкультуре направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников и их физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни и предусматривает:

- проведение (в том числе совместно с другими специалистами) индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей и индивидуальных особенностей;
- подготовку и проведение общих праздников, досугов и развлечений;
- оказание консультационной поддержки родителям по вопросам оздоровления и физического развития ребенка в семье;

- ведение необходимой документации.

Особенностями организации работы инструктора по физкультуре с воспитателями и специалистами детского сада являются:

- планирование (совместно с другими специалистами) и проведение образовательной деятельности индивидуально с каждым воспитанником;

- планирование (совместно с другими специалистами) и организация образовательной деятельности со всеми воспитанниками группы;

- соблюдение преемственности в работе с другими специалистами по выполнению индивидуального образовательного маршрута ребенка;

- обеспечение индивидуального подхода к каждому воспитаннику с учетом рекомендаций специалистов.

### Планирование мероприятий по взаимодействию с коллегами

Месяц	Мероприятия
<b>Сентябрь</b>	1. Консультация «Роль воспитателя на физкультурном занятии и в проведении спортивных праздников».  2. Консультация «Содержание и оформление «Центров двигательной активности в группах»
<b>Октябрь</b>	1.Картотека « Веселые физминутки»  2. Консультация «Подвижные игры и физические упражнения на прогулке»  3. Совместная с педагогами подготовка и обсуждение праздника «Мой папа самый спортивный » (старший возраст)
<b>Ноябрь</b>	1.Мастер –класс «Су-Джок терапия для детей»  2.Картотека «Гимнастика для глаз»
<b>Декабрь</b>	1.Картотека подвижных игр на прогулке « Игры с Зимой»  2. Консультация «Русские народные подвижные игры, как средство нравственного воспитания дошкольников»

<b>Январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Влияние игрового массажа на здоровье детей»</li> <li>2. Подготовка и обсуждение фото выставки «Зимние забавы» (на сайте ДОУ)</li> <li>3. Мастер-класс «Спортивный инвентарь своими руками»</li> </ol>
<b>Февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания»</li> <li>2. Обсуждение и подготовка к празднику «День защитника отечества»</li> </ol>
<b>Март</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультурный досуг для педагогов «А ну-ка девочки»</li> <li>2. Совместная взаимопроверка Центров двигательной активности в группах (приведение в соответствие с требованиями ФГОС и СанПин).</li> </ol>
<b>Апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Физическая готовность ребенка к школьному обучению»</li> <li>2. Консультация « Спортивные игры в летний период»</li> </ol>
<b>Май</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Закаливание и физическое развитие детей летом»</li> <li>2. Консультация «Организация двигательной активности детей в летний период»</li> <li>3. Обсуждение и подготовка к празднику « Весна и труд»».</li> </ol>

*Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя*

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

### **Календарный план воспитательной работы**

(в соотв. с п.36 ФП ОП <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044>)

План является единым для ДОО. Педагоги вправе наряду с Планом проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей.

Все мероприятия в детском саду проводятся с учётом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

### **Обязательная часть**

**Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в**

**календарном плане воспитательной работы в ДОУ**

<b>Месяц</b>	<b>Праздники и памятные даты</b>	<b>Направление воспитания</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Январь</b>	(13.01-17.01.2025) «Детская Спартакиада»	Физическое и оздоровительное.	Спортивный праздник	Инструктор по физической культуре
<b>Февраль</b>	4-я неделя: 23 февраля: День защитника Отечества.	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Спортивно-патриотический праздник «Зарница»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре.
<b>Март</b>	Районное мероприятие «Танцевальная мозаика»			Инструктор по физической культуре
<b>Апрель</b>	7 апреля Всемирный день здоровья	Социальное, познавательное	«В здоровом теле-здоровый дух»	Воспитатели всех возрастных групп, инструктор по физкультуре.
	2-я неделя: 12 апреля: День космонавтики	Социальное, познавательное	Квест «Путешествие в космос»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре.
<b>Май</b>	1-я неделя: 1 мая: Праздник Весны и Труда	Социальное, духовно-нравственное	Развлечение «Встречаем Первомай!»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре.
<b>Июнь</b>	1-я неделя: 1 июня: День защиты детей	Социальное, духовно-нравственное	Праздник «Дружат дети всей планеты!»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре.
	1-я неделя: 6 июня: День русского языка	Познавательное, социальное, патриотическое	Литературный праздник «Говорим на русском»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
	2-я неделя: 12 июня: День России	Социальное, духовно-нравственное,	Развлечение на улице «День России»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты

		патриотическое		ДОО
	3-я неделя: 22 июня: День памяти и скорби	Духовно- нравственное, патриотическое	Тематическое занятие «Священная война»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель
<b>Июль</b>	1-я неделя: 8 июля: День семьи, любви и верности	Социальное, духовно- нравственное	Тематическое занятие «Моя семья»	Воспитатели всех возрастных групп
<b>Август</b>	2-я неделя: 12 августа: День физкультурника	Физическое и оздоровительное	Спортивный праздник «Сильные, смелые, ловкие!»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	3-я неделя: 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации	Социальное, духовно- нравственное, патриотическое	Праздник «Флаг России»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
<b>Сентябрь</b>	1-я неделя: 1 сентября: День знаний	Социальное, познавательное	Развлечение «Здравствуй, детский сад!»»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	4-я неделя: 27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.	Социальное, духовно- нравственное	Развлечение «Наш веселый детский сад»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
<b>Октябрь</b>	1-я неделя: 1 октября: Международный день пожилых людей	Социальное, духовно- нравственное	Развлечение «Бабушка рядышком с дедушкой»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	1-я неделя: 4 октября:	Социальное,	Акция «Братя наши	Воспитатели всех

	День защиты животных	духовно-нравственное	меньшие»	возрастных групп, специалисты ДОО
	3-я неделя: Третье воскресенье октября: День отца в России	Социальное, физическое и оздоровительное	Спортивный праздник «Вместе с папой»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
<b>Ноябрь</b>	4-я неделя: 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации	Социальное, духовно-нравственное, патриотическое	Тематический день «День Государственного герба России»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
<b>Декабрь</b>	1-я неделя: 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России	Социальное, духовно-нравственное, трудовое	Акция «Поможем другим людям»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
	1-я неделя: 8 декабря: Международный день художника	Эстетическое, познавательное	Творческая выставка рисунков «Юные художники»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
	4-я неделя: 31 декабря: Новый год	Эстетическое, социальное	Новогодний праздник «В гостях у Деда мороза»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО

**Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений**

Месяц	Праздники и памятные даты	Направление воспитания	Мероприятия	Ответственные
<b>Январь</b>	3-я неделя: Детская спартакиада	Физическое и оздоровительное.	Спортивные соревнования и эстафеты Образовательное «Детская спартакиада»	Воспитатели старших возрастных групп, инструктор по физической культуре
	4-я неделя: Масленица	Познавательное, социальное, эстетическое	Развлечение «Широкая масленица»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО

<b>Март</b>	2-я неделя: Книжкина неделя	Познавательное, социальное, эстетическое	Тематический проект «Книжкин дом»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
	3-я неделя: 21 марта: Всемирный день поэзии	Познавательное, эстетическое	Творческий конкурс чтецов	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
	1-я неделя: День смеха	Социальное, эстетическое	Развлечение «Юморина»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре.
<b>Апрель</b>				
<b>Июнь</b>	4-я неделя: Неделя профессий	Трудовое, социальное, духовно-нравственное,	Тематический проект «Город мастеров»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
<b>Июль</b>	2-я неделя: Неделя игры и игрушки	Социальное, трудовое, духовно-нравственное	Изготовление игрушек в «Творческой мастерской». Развлечение «Игры, которые мы любим»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
	3-я неделя: Неделя музеев	Познавательное, социальное, духовно-нравственное, эстетическое	Тематический проект «Музеи Санкт-Петербурга»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
	4-я неделя: 30 июля: Международный день дружбы	Социальное, духовно-нравственное,	Развлечение «Дружба начинается с улыбки»	Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	4-я неделя: Последнее воскресенье месяца День ВМФ	Познавательное, социальное, духовно-нравственное, эстетическое	Образовательное событие «День ВМФ»	Воспитатели старших возрастных групп, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
<b>Август</b>	«День физкультурника»	Физкультурное и оздоровительное, социальное	Тематический проект «Здоровый образ	Воспитатели всех возрастных групп, инструктор по

			жизни»	физкультуре
<b>Сентябрь</b>	3-я неделя: Неделя безопасности	Социальное	Тематический проект «Безопасная дорога детства»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
<b>Октябрь</b>	2-я неделя: Региональная неделя	Социальное, духовно-нравственное, содержательный раздел патриотическое, познавательное	Тематический проект «Путешествие по Санкт-Петербургу»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
	4-я неделя: День туриста	Физическое и оздоровительное, социальное	Тематический проект «Тропой туриста»	Воспитатели всех возрастных групп, инструктор по физкультуре
<b>Ноябрь</b>	2-я неделя: Неделя здоровья	Физкультурное и оздоровительное, социальное	Тематический проект «Здоровый образ жизни»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО
<b>Декабрь</b>	3-я неделя: Неделя в «Мастерской Деда Мороза»	Трудовое, эстетическое, социальное	Трудовая акция «Украсим группу и прогулочный участок к Новому Году»	Воспитатели всех возрастных групп, специалисты ДОО

## 2.8. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа (далее - КРР) и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей, включая детей с особыми образовательными потребностями (далее – ООП), в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Коррекционная работа и/или инклюзивное образование направлены на:

- 1) обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ОВЗ, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы;
- 2) освоение детьми с ОВЗ Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Проблема воспитания и обучения детей с ОВЗ в общеобразовательном пространстве требует деликатного и гибкого подхода, так как известно, что не все дети, имеющие нарушения в развитии, могут успешно интегрироваться в среду здоровых сверстников. Индивидуальный образовательный маршрут предполагает постепенное включение таких детей в коллектив сверстников с помощью взрослого, что требует от педагога новых психологических установок на формирование у детей с нарушениями развития, умения взаимодействовать в едином детском коллективе.

Дети с ОВЗ могут реализовать свой потенциал лишь при условии вовремя начатого и адекватно организованного процесса воспитания и обучения, удовлетворения как общих с нормально развивающимися детьми, так и их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их психического развития.

Наличие в группе массового дошкольного учреждения ребенка с ОВЗ требует внимания к нему не только воспитателей и специалистов, но и инструктора по физической культуре.

### **Цель и задачи коррекционно-развивающей работы**

<b>Цель</b>	Оздоровление и коррекция физического развитие детей с ОВЗ в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка для социальной адаптации и дальнейшей интеграции в общество.
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оказание необходимой коррекционно-педагогической поддержки воспитанникам с ОВЗ, направленной на компенсацию отклонений физического развития.</li> <li>2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.</li> <li>3. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.</li> <li>4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.</li> <li>5. Создание условий для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений и овладения подвижными играми с правилами.</li> <li>6. Преодоление недостатков, возникающих на фоне ограниченных возможностей здоровья: скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства.</li> <li>7. Развитие физических качеств дошкольников, укрепление индивидуального здоровья.</li> <li>8. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</li> <li>9. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.</li> <li>10. Обучение родителей (законных представителей) педагогическим технологиям сотрудничества со своим ребенком, коррекционным приемам и методам его физического развития; оказание им психологической поддержки.</li> </ol>

В соответствии с ФГОС ДО в Программе **учитываются:**

- индивидуальные потребности ребенка с ОВЗ, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка при построении физкультурно-коррекционной образовательной деятельности;
- специальные условия для получения образования детьми с ОВЗ, в том числе использование специальных методов, методических пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий.

Основание для организации физкультурно-коррекционной работы – это медико-психолого-педагогическое заключение, определяющее образовательные потребности воспитанников, имеющих проблемы в физическом и речевом развитии.

Специальная коррекционная работа, направленная на преодоление отклонений в психофизическом развитии детей, носит индивидуально-дифференцированный характер в зависимости от потребностей в них ребенка.

**Объединение лечебно-восстановительного и коррекционно-педагогического процессов** является основным принципом работы инструктора по физической культуре с детьми с ОВЗ.

### **Содержание коррекционной работы**

<p><b>Коррекционная направленность в работе по физической культуре</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.);</li> <li>• использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;</li> <li>• учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</li> <li>• развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.);</li> <li>• способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;</li> <li>• совершенствование качественной стороны движений — ловкости, гибкости, силы, выносливости;</li> <li>• развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;</li> <li>• учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырех движений;</li> <li>• воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;</li> <li>• формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;</li> <li>• учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</li> <li>• закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соотносить свои движения с движениями партнера;</li> <li>• закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;</li> <li>• учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;</li> <li>• продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</li> <li>• учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность</li> </ul>
--	--

	<p>действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</li> <li>• совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;</li> <li>• стимулировать потребность детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</li> <li>• формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</li> <li>• стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</li> <li>• предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные - выполняют).</li> </ul>
<p><b>Коррекционная направленность в работе по формированию начальных представлений о ЗОЖ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища);</li> <li>• систематически проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</li> <li>• осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;</li> <li>• проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» — мышцы напряжены, «сосулька весной» — мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;</li> </ul>

- проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности — песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);
- учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их);
- внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для детей, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т.д.);
- контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.);
- осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей;
- включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей;
- объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого);
- учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;
- развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;
- проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;
- побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;
- привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ

## Методы и приемы коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ

В целях направленного развития физических качеств у детей с ОВЗ используются те же методы, что и для здоровых детей:

Традиционно различаются три группы **методов**:

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

**Для коррекции и развития используются следующие методические приемы:**

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем); - упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Таким образом, применение комплекса методов и приемов при работе с детьми с ОВЗ помогает более качественно организовать коррекционно-развивающую работу.

## 2.9. Рабочая программа воспитания

## Пояснительная записка

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке.

Под воспитанием понимается деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Основу воспитания на всех уровнях, начиная с дошкольного, составляют традиционные ценности российского общества. Традиционные ценности – это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

- 1) Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.
- 2) Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания
- 3) Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.
- 4) Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.
- 5) Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- 6) Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.
- 7) Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

Целевые ориентиры воспитания следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с традиционными ценностями российского общества.

С учётом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребёнок, в программе воспитания находит отражение взаимодействие всех субъектов воспитательных отношений. Реализация Программы воспитания предполагает социальное партнерство ДОО с другими учреждениями образования и культуры (музеи, театры, библиотеки, и другое), в том числе системой дополнительного образования детей.

### Целевой раздел Программы воспитания

#### Цель и задачи воспитания в процессе оздоровления и физического развития

Цель	Развитие личностных качеств ребёнка в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, основанной на традиционных ценностях российского общества.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию.</li> <li>2. Формировать первоначальные представления о традиционных ценностях российского народа посредством различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.</li> <li>3. Приобщать к истории и культуре своей Родины, своего народа и родного края на основе физкультурно-оздоровительной работы.</li> <li>4. Содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе нормах и правилах, представлениях о добре и зле.</li> <li>5. Осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.</li> <li>6. Организовать конструктивное взаимодействие инструктора по физкультуре с коллегами, родителями и социумом по воспитанию ребенка дошкольного возраста.</li> </ol>

### Направления воспитания

Направление воспитания	Цель	Ценности	Содержание
Патриотическое направление	Содействовать формированию у ребёнка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.	Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребёнка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.	Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и её уклада, народных и семейных традиций. Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование «патриотизма наследника», испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего

			<p>народа: отношение к труду, семье, стране и вере); «патриотизма защитника», стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); «патриотизма созидателя и творца», устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).</p>
Духовно-нравственное направление	Формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.	Жизнь, милосердие, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания.	Духовно-нравственное воспитание направлено на развитие ценностно-смысловой сферы дошкольников на основе творческого взаимодействия в детско-взрослой общности, содержанием которого является освоение социокультурного опыта в его культурно-историческом и личностном аспектах.
Социальное направление	Формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие	Семья, дружба, человек и сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.	В дошкольном детстве ребёнок начинает осваивать все многообразие социальных отношений

	<p>дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.</p>		<p>и социальных ролей. Он учится действовать сообща, подчиняться правилам, нести ответственность за свои поступки, действовать в интересах других людей. Формирование ценностно-смыслового отношения ребёнка к социальному окружению невозможно без грамотно выстроенного воспитательного процесса, в котором проявляется личная социальная инициатива ребёнка в детско-взрослых и детских общностях. Важной составляющей социального воспитания является освоение ребёнком моральных ценностей, формирование у него нравственных качеств и идеалов, способности жить в соответствии с моральными принципами и нормами и воплощать их в своем поведении. Культура поведения в своей основе имеет глубоко социальное нравственное чувство - уважение к человеку, к законам человеческого общества. Конкретные представления о культуре поведения усваиваются ребёнком вместе с опытом поведения, с накоплением нравственных представлений, формированием навыка культурного поведения.</p>
--	---	--	---

<p>Познавательное направление</p>	<p>Формирование ценности познания.</p>	<p>Познание лежит в основе познавательного направления воспитания.</p>	<p>В ДОО проблема воспитания у детей познавательной активности охватывает все стороны воспитательного процесса и является неременным условием формирования умственных качеств личности, самостоятельности и инициативности ребёнка. Познавательное и духовно-нравственное воспитание должны осуществляться в содержательном единстве, так как знания наук и незнание добра ограничивает и деформирует личностное развитие ребёнка. Значимым является воспитание у ребёнка стремления к истине, становление целостной картины мира, в которой интегрировано ценностное, эмоционально окрашенное отношение к миру, людям, природе, деятельности человека.</p>
<p>Физическое и оздоровительное направление</p>	<p>Формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.</p>	<p>Жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.</p>	<p>Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального</p>

			благополучия человека.
Трудовое направление	Формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребёнка к труду.	Труд лежит в основе трудового направления воспитания.	Трудовое направление воспитания направлено на формирование и поддержку привычки к трудовому усилию, к доступному напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи; стремление приносить пользу людям. Повседневный труд постепенно приводит детей к осознанию нравственной стороны труда. Самостоятельность в выполнении трудовых поручений способствует формированию ответственности за свои действия.
Эстетическое направление	Способствовать становлению у ребёнка ценностного отношения к красоте.	Культура, красота, лежат в основе эстетического направления воспитания.	Эстетическое воспитание направлено на воспитание любви к прекрасному в окружающей обстановке, в природе, в искусстве, в отношениях, развитие у детей желания и умения творить. Эстетическое воспитание через обогащение чувственного опыта и развитие эмоциональной сферы личности влияет на становление нравственной и духовной составляющих внутреннего мира ребёнка. Искусство

			делает ребёнка отзывчивее, добрее, обогащает его духовный мир, способствует воспитанию воображения, чувств. Красивая и удобная обстановка, чистота помещения, опрятный вид детей и взрослых содействуют воспитанию художественного вкуса.
--	--	--	--

### Целевые ориентиры воспитания

Деятельность инструктора по физкультуре нацелена на перспективу становления личности и развития ребёнка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные «портреты» ребёнка к концу раннего и дошкольного возрастов.

В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

### Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое направление	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно Нравственное направление	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Социальное направление	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное направление	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное направление	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
Трудовое направление	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности. Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Эстетическое направление	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве. Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

### Содержательный раздел Программы воспитания

#### Уклад образовательной организации

Уклад в ДОО основывается на общепедагогических принципах, изложенных в ФГОС дошкольного образования (Раздел I, пункт 1.2.):

- поддержка разнообразия детства;

- сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду

- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

- уважение личности ребенка.

Уклад задает и удерживает ценности физического воспитания. В связи с этим, в содержании работы с детьми по данному направлению ключевым является **приоритет культурных ценностей здорового образа жизни**: у дошкольников развивают потребность в ежедневной двигательной активности, формируют практические навыки сохранения и укрепления своего здоровья, воспитывают дружеские взаимоотношения между детьми, умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, достигать общих интересов, договариваться, помогать друг другу.

**Подвижные игры, в том числе, народные подвижные игры** традиционно рассматриваются педагогами ДОО и инструктором по физкультуре в качестве наиболее доступного и действенного в воспитательном отношении вида деятельности, которое обеспечивает физическое развитие и личностные качества дошкольников в соответствии с общечеловеческими и национальными ценностными установками. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Поэтому упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

Уклад учитывает **этнокультурные и региональные особенности** воспитательного процесса в ДОО. В основе лежат идеи этнопедагогике, которые являются составной частью общей духовной культуры народа. Инструктор по физкультуре и педагоги детского сада посредством реализации различных программ, проектов, ежедневных социокультурных воспитательных ситуаций формируют у детей первичные знания о себе, своем этносе, культурных и спортивных традициях, известных спортсменах родного города. В результате у дошкольников развиваются социально-личностные качества, необходимые для формирования уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и окружающему социуму.

При организации процесса воспитания в рамках ОО «Физическое развитие» **учитываются климатические особенности региона**: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д.) и интенсивность их протекания; длительность светового дня; погодные условия и т.д.

Одним из основных условий организации Уклада в ДОО является создание **системы личностно-ориентированного взаимодействия инструктора по физкультуре и родителей** (законных представителей). Характеризуется данное сотрудничество преобладающей активностью семьи в инициировании и поддержании совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий, проявлением сознательной педагогической позиции, пропаганде ценностей здорового образа жизни в семье.

Установлены конструктивные отношения с социальными партнерами, которые способствуют обогащению двигательного опыта детей, приобщению их к национальным традициям, участвуют в проведении совместных проектов, концертов, праздников и других спортивных мероприятий.

### **Воспитывающая среда образовательной организации**

Воспитывающая среда - это пространство, в рамках которого происходит процесс воспитания.

Для организации воспитывающей среды инструктором по физкультуре и другими педагогами образовательной организации **создан комплекс благоприятных условий**, которые способствуют личностному развитию каждого ребёнка на основе традиционных ценностей российского общества:

1) условия для формирования эмоционально-ценностного отношения дошкольника к спорту, здоровому образу жизни, другим людям, себе;

2) условия для обретения ребёнком первичного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности и поступков в соответствии с социально-ценностными ориентирами;

3) условия для становления самостоятельности, инициативности и творческого взаимодействия в детско-взрослых и детско-детских общностях, включая разновозрастное детское сообщество.

Для этого инструктор по физкультуре и воспитатели вовлекают дошкольников в различные виды двигательной деятельности: гимнастику, освоение основных движений и общеразвивающих упражнений, подвижные игры и др. Каждому ребёнку предоставляется возможность самореализоваться, приобрести социально значимые знания, развить социально значимые отношения, получить опыт участия в общественных делах спортивного характера.

Физкультурно-оздоровительная среда насыщена воспитательным содержанием, которое реализуется:

- в процессе организованной образовательной деятельности с дошкольниками;
- при взаимодействии инструктора по физкультуре с детьми в режимные моменты;
- в самостоятельной деятельности детей;

- в процессе сотрудничества с семьями воспитанников и социальными партнерами по реализации задач Программы.

В творческие проекты и планы воспитательной направленности включены мероприятия по ознакомлению со спортивными традициями и культурой народов России, социальным миром родного края, с государственной символикой и значимыми историческими датами Российской Федерации.

Предметная среда, созданная взрослыми, способствует воспитанию нравственных, гражданских, эстетических и других общественно значимых качеств личности ребенка.

Педагогическая необходимость созданных условий в том, что у детей через физкультурно-оздоровительную деятельность формируются эмоционально-ценностное отношение, социальные установки и активная жизненная позиция, обеспечивающие достижение поставленных воспитательных целей.

### **Общности образовательной организации**

В дошкольной организации действуют разнообразные по форме и направлениям взрослые, детско-взрослые и детские общности. Базовые общенациональные ценности раскрываются в общностях через деятельность и события, которые обеспечивают полноценный опыт социализации дошкольников.

**1. Профессиональная общность педагогов.** Участники общности разделяют те ценности, которые заложены в содержании Программы. Основой эффективности такой общности является рефлексия собственной профессиональной деятельности.

Цель - совершенствовать качество воспитательного процесса посредством повышения профессиональной компетентности педагогов.

**К профессиональным общностям** в нашем детском саду относятся:

- педагогический совет;
- методическое объединение;

Педагоги детского сада характеризуются профессиональной компетентностью, развитым педагогическим мышлением, мотивированной готовностью к инновациям, принятием ценностных ориентаций, идеалов, соблюдением профессиональной чести и достоинства, владением культурой диалога, заинтересованностью к профессиональному совершенствованию.

По отношению к детям инструктор по физкультуре, воспитатели, специалисты и другие сотрудники:

- являются примером в формировании полноценных и сформированных ценностных ориентиров, норм общения и поведения;
- мотивируют детей к общению друг с другом, поощряя даже самые незначительные стремления к общению и взаимодействию;

- заботятся о том, чтобы дети непрерывно приобретали опыт общения на основе чувства доброжелательности;
- воспитывают в детях такие качества личности, которые помогают влиться в общество сверстников (организованность, общительность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность и пр.);
- учат детей совместной деятельности, насыщают их жизнь событиями, которые сплачивали бы и объединяли ребят.

## **2. Профессионально-родительская общность.**

В дошкольной организации создано единое педагогическое пространство взаимодействия инструктора по физкультуре, педагогов и родителей для обмена опытом, знаниями, идеями, обсуждения и решения конкретных образовательных задач.

Используются как традиционные формы, так и новые технологии сотрудничества.

В социальной сети ВКонтакте создана страничка инструктора по физической культуре для оперативной связи по различным вопросам физического воспитания, обучения и развития дошкольников.

С целью подготовки к различным мероприятиям и для обогащения развивающей физкультурно-оздоровительной предметно-пространственной среды создана «**Мастерская**», где родители и педагоги изготавливают атрибуты, тренажеры, пособия, элементы костюмов.

Данные формы взаимодействия характеризуются активностью семьи, конструктивным вовлечением родителей в образовательный процесс, участием в различных мероприятиях, проявлением сознательной педагогической позиции.

**3. Детско-взрослая общность.** Для этой общности характерно содействие друг другу, сотворчество и соперничество, взаимопонимание и взаимное уважение, отношение к ребенку как к полноправному человеку, наличие общих симпатий, ценностей и смыслов у всех участников общности. Детско-взрослые сообщества в ДОО организуются по инициативе детей и взрослых на основе социально значимых задач, партнерства и сотрудничества. Цель - создание воспитательного коллектива с системой неформальных связей и отношений между детьми и взрослыми.

Взаимодействие в данных общностях реализуется на основе коллективной практической деятельности. Содержание выстраивается с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.

Виды совместной деятельности: игровая, познавательная, коммуникативная, продуктивная, двигательная, художественно-эстетическая. Общими для всех детско-взрослых сообществ являются такие формы работы как: проекты, тематические вечера, физкультурно-оздоровительные праздники, «Встречи друзей».

## **4. Детская общность.**

Детская общность – это необходимое условие полноценного развития личности ребенка. Здесь он непрерывно приобретает способы общественного поведения, под руководством педагога учится умению дружно жить, сообща играть, заниматься спортом, достигать поставленной цели.

### **Задачи воспитания в образовательных областях**

Для проектирования содержания воспитательной работы инструктору по физкультуре необходимо соотнести направления воспитания и образовательные области.

Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных в ФГОС ДО:

- образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» соотносится с патриотическим, духовно-нравственным, социальным и трудовым направлениями воспитания;
- образовательная область «Познавательное развитие» соотносится с познавательным и патриотическим направлениями воспитания;
- образовательная область «Речевое развитие» соотносится с социальным и эстетическим направлениями воспитания;
- образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» соотносится с эстетическим

направлением воспитания;

- образовательная область «Физическое развитие» соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания.

Образовательная область	Приобщение детей к ценностям	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	«Родина», «Природа», «Семья», «Человек», «Жизнь», «Милосердие», «Добро», «Дружба», «Сотрудничество», «Труд».	<ul style="list-style-type: none"><li>- воспитание любви к своей семье, своему населенному пункту, родному краю, своей стране;</li><li>- воспитание уважительного отношения к ровесникам, родителям (законным представителям), соседям, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности;</li><li>- воспитание ценностного отношения к культурному наследию своего народа, к нравственным и культурным традициям России;</li><li>- содействие становлению целостной картины мира, основанной на представлениях о добре и зле, прекрасном и безобразном, правдивом и ложном;</li><li>- воспитание социальных чувств и навыков: способности к сопереживанию, общительности, дружелюбия, сотрудничества, умения соблюдать правила, активной личностной позиции.</li><li>- создание условий для возникновения у ребёнка нравственного, социально значимого поступка, приобретения ребёнком опыта милосердия и заботы;</li><li>- поддержка трудового усилия, привычки к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи;</li><li>- формирование способности бережно и уважительно относиться к результатам своего труда и труда других людей.</li></ul>
Познавательное развитие	«Человек», «Семья», «Познание», «Родина», «Природа»	<ul style="list-style-type: none"><li>- воспитание отношения к знанию как ценности, понимание значения образования для человека, общества, страны;</li><li>- приобщение к отечественным традициям и праздникам, к истории и достижениям родной страны, к культурному наследию народов России;</li><li>- воспитание уважения к людям – представителям разных народов России независимо от их этнической принадлежности;</li><li>- воспитание уважительного отношения к государственным символам страны (флагу, гербу, гимну);</li><li>- воспитание бережного и ответственного отношения к природе родного края, родной страны, приобретение первого опыта действий по сохранению природы.</li></ul>
Речевое развитие	«Культура», «Красота»,	<ul style="list-style-type: none"><li>- владение формами речевого этикета,</li></ul>

		<p>отражающими принятыми в обществе правилами и нормами культурного поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание отношения к родному языку как ценности, умения чувствовать красоту языка, стремления говорить красиво (на правильном, богатом, образном языке).</li> </ul>
Художественно-эстетическое развитие	«Красота», «Культура», «Человек», «Природа»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание эстетических чувств (удивления, радости, восхищения, любви) к различным объектам и явлениям окружающего мира (природного, бытового, социокультурного), к произведениям разных видов, жанров и стилей искусства (в соответствии с возрастными особенностями);</li> <li>- приобщение к традициям и великому культурному наследию русского народа, шедеврам мировой художественной культуры с целью раскрытия ценностей «Красота», «Природа», «Культура»;</li> <li>- становление эстетического, эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру для гармонизации внешнего мира и внутреннего мира ребёнка;</li> <li>- формирование целостной картины мира на основе интеграции интеллектуального и эмоционально-образного способов его освоения детьми;</li> <li>- создание условий для выявления, развития и реализации творческого потенциала каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, поддержка его готовности к творческой самореализации и сотворчеству с другими людьми (детьми и взрослыми).</li> </ul>
Физическое развитие	«Жизнь», «Здоровье»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;</li> <li>- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами;</li> <li>- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.</li> </ul>

## Формы совместной деятельности в образовательной организации

### Работа с родителями (законными представителями)

Одним из основных условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка является создание системы личностно-ориентированного взаимодействия взрослых: педагогов и родителей.

Характеризуется данное взаимодействие преобладающей активностью семьи в инициировании и поддержании совместных мероприятий, проявлением сознательной педагогической позиции. Во главе угла - взаимная осознанность, самостоятельность и компетентность.

### Цель и задачи работы с родителями

Цель	Формирование ответственных взаимоотношений с родителями и развитие их компетентности в вопросах воспитания ребенка дошкольного возраста.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать условия для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.</li> <li>2. Познакомить родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье на основе физкультурно-оздоровительной деятельности.</li> <li>3. Информировать об актуальных задачах воспитания детей и о возможностях физкультуры и спорта в решении данных задач.</li> <li>4. Сформировать педагогические знания и умения родителей в вопросах оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста.</li> <li>5. Привлечь семьи дошкольников к участию в совместных с инструктором по физкультуре мероприятиях, организуемых в детском саду, муниципалитете, регионе, в Российской Федерации.</li> </ol>

Ключевым направлением в работе инструктора по физкультуре является **формирование у родителей педагогической компетенции и педагогической рефлексии**, позволяющих понимать своего ребенка, организовать правильно общение с ним и совместную физкультурно-оздоровительную деятельность. В связи с этим, взаимодействие строится с использованием консультаций, семинаров-практикумов, мастер-классов, открытых занятий, общение в «Родительском чате».

**Вовлечение семей воспитанников в образовательный процесс** реализуется посредством организации совместных проектов, праздников, соревнований, тематических Дней, работы в «Мастерской». Такое осознанное включение родителей в единый совместный процесс оздоровления своего ребенка позволяет значительно повысить эффективность взаимодействия с семьями воспитанников и реализовать все поставленные задачи.

Другим важным направлением сотрудничества является **знакомство родителей с лучшим опытом физического воспитания** в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании детей по оздоровлению и физическому развитию. Для этого проводятся родительские конференции, консультации и ролевое проигрывание проблемных ситуаций на обучающих занятиях.

Особое внимание инструктор по физкультуре уделяет **сопровождению педагогических инициатив семьи**. Инициативы выявляются путем анкетирования, опросов, бесед, ситуативных разговоров и других форм взаимодействия. Педагог поддерживает творческие начинания родителей, совместно с ними разрабатывает и организует мероприятия для детей. Педагогическая инициатива родителей - это новый этап сотрудничества с ними, показатель качества воспитательной работы.

Еще одной особенностью работы инструктора по физкультуре с семьей является **смещение акцента с просвещения и обучения родителей на их активное самообразование**. Педагог содействует в этом вопросе посредством создания банка электронных ресурсов, предоставления педагогической информации на сайте ДОО и в «родительских уголках» групп, через личные и групповые консультации, тренинги, практикумы.

Кроме основных форм работы осуществляется постоянное взаимодействие в процессе:

- ежедневных непосредственных контактов, в утренние и вечерние часы;
- неформальных бесед по вопросам воспитания на основе физкультурно-оздоровительной деятельности

## События образовательной организации

В ДОО разработан годовой цикл воспитательной работы, в основе которой - общие для всего детского сада событийные мероприятия. Событийный подход рассматривается педагогическим коллективом детского сада как педагогическая технология организации и осуществления значимых событий в жизни ребенка или коллектива детей.

Свою работу инструктор по физкультуре также **организует в рамках событийности**. Основой для планирования являются примерные темы (праздники, события, проекты, явления), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а также вызывают личностный интерес детей.

В **событийных мероприятиях** участвуют дошкольники разных возрастов. Проводятся государственные и народные праздники, отмечаются памятные даты, традиционные мероприятия.

### На уровне детского сада:

- социальные праздники: День Победы, День России, День народного единства, День защитника Отечества, Праздник весны и труда, 8 Марта;

- мероприятия духовно-нравственной жизни: День доброты, День друзей и др.;

- мероприятия по теме искусства и литературы: День поэзии, День детской книги, День театра и др.;

- традиционные праздничные события общества: Новый год, День матери, День космонавтики, День пожилого человека и др.;

- социальные акции: «Бессмертный полк», «Друзья наши меньшие», и др.;

- события народной культуры и народных традиций: Рождество, Масленица и др.

- социальные проекты: «Народные традиции России», «Мой любимый детский сад».

### На уровне групп:

- «День рождения»;

- «Наши соседи» (поход в гости в соседнюю группу с физкультурными развлечениями);

- «Любимые игры детей нашей группы».

Во все указанные мероприятия **включены подвижные игры, народные игры, физкультурные или оздоровительные упражнения, эстафеты, соревнования**.

Дополнительно, **в рамках ОО «Физическое развитие»**, проводятся традиционные физкультурно-оздоровительные и спортивные праздники: Зимняя Спартакиада «День здоровья», «День физкультурника», «День туриста», спортивный праздник «Вместе с папой» и другие событийные мероприятия.

Яркая наглядность (оформление места проведения события согласно тематике), творческое игровое действие, неожиданность и сюрпризность - обязательные критерии подготовки и проведения мероприятия.

По итогам события проводится обмен мнениями и впечатлениями, анализируются полученные результаты, определяется эффективность воспитательного воздействия, учитывается положительный и негативный опыт организации и осуществления события. С учетом проведенного анализа вносятся коррективы в воспитательный процесс.

Событийные мероприятия воспитательного характера позволяют систематизировать, обобщить и свести эмоционально-ценностные представления дошкольников в единую гармоничную картину окружающего мира и вызывают позитивный эмоциональный отклик в сознании детей всех возрастов.

## Совместная деятельность в образовательных ситуациях

Совместная деятельность в образовательных ситуациях является ведущей формой организации сотрудничества инструктора по физкультуре и ребёнка по освоению данной Программы, в рамках которой возможно решение конкретных задач.

В основе совместной деятельности лежит личностно-ориентированный подход педагога к детям. Этот подход предполагает:

1. Формирование эмоционально-ценностного отношения ребенка к окружающей социальной действительности на основе физического воспитания. Дошкольник эмоционально переживает предложенную информацию или ситуации, становится участником событий, а инструктор по физкультуре поддерживает стремление ребенка узнать что-то новое.

2. Формирование личностной позиции. Полученные знания должны превратиться в личное убеждение, во внутреннюю потребность и привычку уважительно относиться к людям, любить свою Родину, соблюдать нравственные нормы. В этом случае ребенок оценивает свои действия и действия других на основе собственного сформированного эмоционально-личностного отношения к окружающему социуму.

Основной функциональной характеристикой совместной деятельности являются партнерские отношения между инструктором по физкультуре и ребенком, их равноправное включение в процесс деятельности. Педагог участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми в качестве более опытного и компетентного партнера. Такой стиль воспитания обеспечивает каждому ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений с окружающими людьми.

**Основные виды организации совместной деятельности:**

- ситуативная беседа, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация;
- сюжетные спортивные игры, подвижные и малоподвижные игры;
- разучивание музыкально-ритмических и творческих физкультурных композиций;
- физкультурные этюды-инсценировки;
- рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
- посещение спортивных мероприятий, экскурсии в общеобразовательную организацию, в организации социальных партнеров;
- организация выставок рисунков по итогам проведения и обсуждения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции инструктором по физкультуре, личный пример, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

### **Организация предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) физкультурного зала и Центров двигательной активности в группах отражает ценности, на которых строится Программа, и способствует принятию этих ценностей ребенком.

РППС оснащена большим количеством материалов и оборудования, способствующих личностному развитию дошкольников и созданию условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества.

### **Компоненты и содержание воспитательной предметно-пространственной среды физкультурного**

**зала и групп**

№ №	Компоненты среды	Содержание предметно-пространственной среды
1.	Знаки и символы государства, региона, населенного пункта и ДОО	<p>«Символы моего города», в которых есть изображения герба и флага России, _____ региона, родного города (поселка), портрет Президента.</p> <p>Альбомы и фотографии с изображением спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, проведенных в детском саду, в регионе и в России. Аудиозапись Гимна РФ. Аудиозаписи патриотических песен.</p>
2.	Компоненты среды, отражающие региональные, этнографические и другие особенности социокультурных условий, в которых находится ДОО	<p>Оборудование, атрибуты и пособия, отражающие культуру и быт народов родного края и используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Альбом с фотографиями региональных спортсменов и спортивных сооружений. Физкультурное оборудование на участках ДОО.</p>
3.	Компоненты среды, отражающие экологичность, природосообразность и безопасность.	<p>Уголок уединения (в котором можно сделать гимнастику, самомассаж). Фотовыставки, способствующие сам оидентичности ребенка: «Любимые игры ребят нашей группы», «Я - спортсмен!».</p> <p>Пособия и игры-самоделки, изготовленные конкретными детьми совместно с родителями, воспитателями или инструктором по физкультуре. Физкультурные тренажеры из нетрадиционного или бросового материала.</p> <p>Оборудование, инвентарь и пособия для физического развития детей в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа.</p> <p>Все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, правилам пожарной безопасности.</p>

4.	Компоненты среды, обеспечивающие детям возможность общения, игры и совместной деятельности	Игрушки, атрибуты, пособия и оборудование для спортивных мероприятий, подвижных игр, гимнастики, оздоровительных упражнений. Мягкие игровые модули, игровые ширмы. Полифункциональные предметы, предметы-заместители, природные материалы, пригодные для использования в физкультурно-оздоровительной деятельности. Книги, энциклопедии, альбомы по спортивной тематике.
5.	Компоненты среды, отражающие ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей	Игрушки, атрибуты, пособия и оборудование для сюжетно-ролевых и творческих игр на спортивную тематику. Фотоальбомы с фотографиями членов семей воспитанников, выступающих на спортивных мероприятиях. Рисунки детей на тему «Спорт и семья». Тематическая папка «Подвижные игры наших бабушек и дедушек».
6.	Компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывающие красоту знаний, необходимость научного познания, формирующие научную картину мира	Спортивные предметы для занятий спортом. Схемы, графические знаки, мнемотаблицы для разучивания ОВД, ОРУ, физкультурных композиций. Предметы-заместители для физкультурно-оздоровительной деятельности. Иллюстративный материал: книги, энциклопедии, тематические альбомы и др.
7.	Компоненты среды, обеспечивающие ребёнку возможности для укрепления здоровья, раскрывающие смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта	Атрибуты для самомассажа: массажеры, массажные перчатки, массажные мячики, массажные дорожки. Нестандартное оборудование для дыхательной и пальчиковой гимнастик. Элементы костюмов для сюжетных гимнастик и музыкально-

		<p>спортивных праздников (шапочки, накидки, маски и т.д.).  Атрибуты для подвижных, малоподвижных и самостоятельных игр. Дидактические игры, пособия, атрибуты, способствующие ознакомлению детей с культурой ЗОЖ.  Аудиозаписи для проведения гимнастик.  Коллекция оздоровительных игр Железновых, развивающие видео и презентации об организме человека, здоровом питании, полезной и вредной пище.  Пособия, книги, энциклопедии, альбомы, демонстрационный материал по формированию у детей знаний о ЗОЖ.</p>
9.	<p>Компоненты среды, предоставляющие ребёнку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями традиций многонационального русского народа.</p>	<p>Реальные предметы быта народов России, муляжи, макеты, используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности.  Дидактический материал, предметы и пособия по ознакомлению с народно-прикладным творчеством, традиционными обрядовыми праздниками многонационального русского народа.  Оборудование и атрибуты для подвижных и сюжетных народных игр.  Костюмы и элементы костюмов, в том числе народные, для различных образовательных и досуговых мероприятий.  Видеотека и аудиотека, способствующие погружению детей в культуру России, знакомству с особенностями традиций многонационального русского народа.</p>

Вся предметно-пространственная среда физкультурного зала и групп гармонична, эстетически привлекательна и стимулирует духовно-нравственную сферу дошкольников. При выборе материалов и игрушек инструктор по физкультуре и педагоги ориентируются на продукцию отечественных производителей. Игрушки, материалы и оборудование соответствуют возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста и имеют документы, подтверждающие соответствие требованиям безопасности.

## Социальное партнерство

Инструктор по физкультуре использует разнообразные формы социального партнерства с различными региональными организациями, с которыми заключены соответствующие договоры. Взаимодействие с социумом способствует обогащению воспитывающей среды, гармонизации отношений всех участников образовательного процесса.

Предметом взаимодействия и сотрудничества является ребенок, его интересы, заботы о том, чтобы каждое педагогическое воздействие, оказанное на него, было грамотным, профессиональным и безопасным.

### Цель и задачи социального партнерства по оздоровлению и физическому развитию дошкольников

<b>Цель:</b>	Максимальное использование возможностей совместной деятельности ДОО, инструктора по физкультуре и социума в целях обеспечения полноценного физического развития детей, их интересов и индивидуальных возможностей.
<b>Задачи:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать взаимодействие с социальными институтами образования, культуры, спорта и медицины.</li> <li>2. Обеспечить взаимодополняемость и альтернативность путей реализации индивидуальных потребностей детей и запросов родителей в качественном физическом воспитании на основе взаимодействия с социальными партнерами.</li> <li>3. Обогащать физкультурно-образовательный процесс новыми педагогическими практиками.</li> <li>4. Развивать коммуникативные способности детей, доброжелательность к окружающим, готовность к сотрудничеству и самореализации.</li> <li>5. Стимулировать у дошкольников развитие активной гражданской позиции сопричастности к судьбе образовательной организации, микрорайона, малой Родины на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> </ol>

### Взаимодействие с социумом

Наименование учреждения	Формы взаимодействия
<b>СПб АППО ИМЦ Красносельского района Санкт- Петербурга</b>	Методическое сопровождение
<b>ГБДОУ 92</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение детьми детского сада и их родителями спортивных мероприятий в качестве приглашенных гостей;</li> <li>- совместное проведение тематических мероприятий (спортивных праздников, развлечений, соревнований и др.);</li> <li>- разработка и реализация совместных физкультурно-оздоровительных проектов.</li> </ul>
<b>Библиотека</b>	- посещение выставок методической и детской литературы по спортивной тематике и пропаганде ЗОЖ;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение мероприятий по оздоровительному направлению, организованных библиотекой;</li> <li>- совместное проведение тематических мероприятий в рамках «Университета здоровья», «Клуба туриста»</li> <li>- совместное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul>
<b>ГБУДО детский оздоровительно-образовательный центр Красносельского района Санкт-Петербурга «Центр гражданско-патриотического воспитания и безопасности жизнедеятельности»</b>	-участие детей детского сада в конкурсах
<b>ЦЕНТР (ЦСРИДИ Красносельского района)</b>	- совместное проведение тематических мероприятий (спортивных праздников, развлечений, соревнований и др.);

### ***Часть, формируемая участниками образовательных отношений***

*Значимые для разработки и реализации обязательной части Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста, значимы в равной степени и для части Программы, формируемой участниками образовательных отношений.*

## **Организационный раздел Программы воспитания**

### **Кадровое обеспечение**

В вопросах воспитания детей дошкольного возраста инструктор по физкультуре тесно сотрудничает с воспитателями и другими специалистами ДОО.

**Заместитель заведующего по образовательной работе** обеспечивает организацию воспитательного процесса в детском саду, осуществляет методическую помощь и способствует повышению профессиональной компетентности инструктора по физкультуре, курирует взаимодействие с семьями воспитанников и с социальными партнерами.

**Воспитатели** совместно с инструктором по физкультуре реализуют задачи Программы в процессе режимных моментов, в специально организованных воспитательных ситуациях и беседах, в двигательной, коммуникативной и игровой деятельности детей. Развивают личностные качества дошкольников: любовь к Родине, к членам своей семьи, доброту, честность, дружелюбие, трудолюбие, целеустремленность и др. Разрабатывают план воспитательной работы в своей группе. Сотрудничают с родителями по вопросам воспитания детей в детском саду и в семье.

**Музыкальный руководитель** совместно с инструктором по физкультуре подбирают музыку для различных видов гимнастик, игр соревновательного характера, для спортивных праздников. Проводят физкультурно-оздоровительные мероприятия, формируют у детей культуру здорового образа жизни. Вместе организуют мероприятия патриотической направленности. Развивают нравственно-волевые черты личности через стимуляцию детской активности, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений. Воспитывают чувство сплочённости и взаимовыручки.

Профессиональную компетентность в области воспитания детей дошкольного возраста инструктор по физкультуре совершенствуют за счет курсов повышения квалификации, мастер-классов, конференций, семинаров, практикумов, стажировочных площадок и самообразования собственной педагогической деятельности

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

*Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);*

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;*

6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;*

7) *индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

*При проектировании РППС спортивных залов учтены:*

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;

- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;

- задачи Программы для разных возрастных групп;

- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

*РППС спортивных залов соответствует:*

- требованиям ФГОС ДО;

- образовательной программе ДОО;

- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;

- возрастным особенностям детей;

- воспитывающему характеру обучения детей;

- требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

*Созданы* условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- помещениям, их оборудованию и содержанию;

- естественному и искусственному освещению помещений;

- отоплению и вентиляции;

- водоснабжению и канализации;

- организации режима дня;

- организации физического воспитания;

3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;

4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

**Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в спортивном зале**

Гимнастическая лестница (высота 2,75 м)	
Доска наклонная	2 шт
Мячи: • средние (резиновые),	30 шт.
Гимнастический мат	6 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт.

Скакалка детская	
• для детей подготовительной группы (длина 210 см)	25 шт.
• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт.
Кольцеброс	3 шт.
Кегли	25 шт.
Мешочки для метания	30 шт.+30 шт.
Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 90 см)	8 шт.
• средний (диаметр 50 см)	25 шт.
Конус для эстафет	8 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	6 шт.
Туннель для подлезания мягкий	1 шт.
Кубики пластмассовые	40 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	20 шт.
Бубен	2 шт.
Ребристая дорожка (пластиковая)	2 шт.
Шнур 1,5м	2 шт.
Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)	2 шт.
Флажки разноцветные	20 шт.
Кольцо баскетбольное навесное	2 шт.
Мишень для метания	2 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

**Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в группах**

	Младшая, средняя группы	Старшая, подготовительная группы
<b>Теоретический материал</b>	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и

	гр.)	летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения
<b>Игры</b>	- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)	- дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)
<b>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук</b>		
<b>Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием</b>	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцоброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи; - хоккейные клюшки;	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцоброс, кегли - мячи резиновые; - скакалки; - обручи - хоккейные клюшки;
<b>Выносной материал</b>	- мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; хоккейные клюшки.	

### 3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня	Все	2 раза в год (сентябрь и апрель)	Старшая медсестра Инструктор по физ.

	физической подготовленности детей			Культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшая и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
<b>II. Двигательная деятельность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Занятия по физической культуре	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Все группы	Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями)	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
4.	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
5.	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
6.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Спортивные упражнения	Все группы	По календарному плану	Воспитатели групп
9.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	По календарному плану	Воспитатели групп
10.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
11.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	Неделя спартакиады	Все группы	январь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
13.	День Здоровья	Все группы	Ноябрь, февраль, май	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп

<b>III. Физкультурно-рекреационная работа</b>				
1.	Праздник «День отца»	Старшая и подготовительная группы	Октябрь	Инструктор по физкультуре
2.	Детская спартакиада	Старшая и подготовительная группы	Январь	Инструктор по физкультуре
<b>IV. Профилактические мероприятия</b>				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
2.	Гимнастика для глаз	Все дети	В течение года	Воспитатели
3.	Самомассаж	Все дети	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>V. Закаливание</b>				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица.	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### 3.5. Организация двигательного режима

<b>Формы организации</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Физкультурная ОД	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Физминутка во время занятия	Ежедневно 3-5мин			

Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 8-10 мин	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	6-10 мин	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	4-6 мин	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники		20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60 мин/2р/г	
Неделя спорта		15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Самостоятельная двигательная деятельность	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин

### **1.5 Перечень программно-методического обеспечения.**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г., № 1155
3. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
4. Журнал «Практика управления ДОУ», № 2, 2014. Андреевко Т.А., Алекинова О.В. Введение и реализация ФГОС ДО. План мероприятий.
5. Журнал «Справочник старшего воспитателя», № 3, 2014. Скоролупова О.А. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: организация внедрения в ДОО.
6. Маханева Н.Д. «Здоровый ребенок». Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе, методическое пособие.
7. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
8. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Метод. пособие. М «Мозаика Синтез», 2005
9. Буцинская П.П. и др. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». М «Просвещение», 1990
10. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». М,ТЦ «Сфера», 2008
11. Вихарева Г.Ф. «Споем, попляшем, поиграем». СПб «Музыкальная палитра», 2011 год
12. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 1999.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: младший дошкольный возраст М.: Владос, 1999
14. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: средний дошкольный возраст М.: Владос, 2000
15. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: старший дошкольный возраст М.: Владос, 2001
16. Галицина Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников», М «Скрипторий 2003», 2006
17. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет». М, «ВАКО», 2007
18. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. Пособие. М.А Рунова, М. «Просвещение», 2006
19. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников», М.ООО ТИД, 2007
20. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты. Под ред. Т.С.Яковлевой. М, «Школьная Пресса», 2007
21. «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников. Т.С.Никонорова, Е.М.Сергиенко, Воронеж, 2007
22. «Играй – не зевай. Подвижные игры с дошкольниками». М.Н.Дедулевич, М. «Просвещение», 2007
23. Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день». Программа музыкального воспитания для детей младшей группы. СПб «Композитор», 1999 год.
24. Каплунова И., Новоскольцева И. «Праздник каждый день» конспекты музыкальных занятий с аудио приложением. Младшая группа. СПб «Композитор», 2007 год.

25. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет», М «ТЦ Сфера», 2004
26. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», М. «Просвещение», 1985
27. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы».СПб, «ДЕТСТВОПРЕСС»,2005
28. Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников», М «ВАКО», 2005
29. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. «Физкультурные праздники в детском саду», М. «Айрис-пресс», 2005
30. «Малыши, физкульт-привет!». М. «Скрипторий 2003», 2006
31. Миняева.С.А. «Подвижные игры дома и на улице». М «Айрис-пресс», 2007
32. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»». Е.Ю.Александрова. Волгоград, 2007
33. Павлова. П.А, Горбунова И.Е. «Расти здоровым, малыш!». М, «ТЦ Сфера», 2006
34. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет. М, «Владос»,2003
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет); Москва М.Синтез 2012
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7лет), Москва М.Синтез 2012
35. Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». М «Айрис-пресс», 2007
36. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Г. «Физкульт-привет минуткам и паузам!». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004
37. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
38. Сауко Т, Буренина А . «Топ-хлоп, малыши!». Программа по музыкально-ритмическому воспитанию детей 2-3лет. СПб, 2001 год
39. Сивцова А.М. «Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении». СПб: СПБАППО, 2008
40. Система мероприятий по оздоровлении детей о ДОУ. М.Н.Кузнецова, М «Айрис-пресс», 2007
41. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Е.И.Подольская. Волгоград, 2010
42. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С.О.Филиппова. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
43. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». М. «Мозаика-Синтез», 2006
44. Суворова Т. «Танцуй, малыш!». 1-2 часть. СПб, 2007 год.
45. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет».М, «ГНОМ и Д», 2004
46. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет».М, «ГНОМ и Д», 2003
47. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. М. «Просвещение», 2008
48. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Е.И.Подольская. Волгоград, 2010
49. Филиппова С.О. «Мир движений мальчиков и девочек». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001

50. Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Лечебно-профилактический танец «Фитнесс-Данс», СПб «Утор», 2005
51. Фирилева Ж.Г., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 1999
52. Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». М. «Просвещение», 1983
- 53.
- 54.
55. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду». Упражнения для детей 5-7 лет. М. «Мозаика-Синтез», 2006

#### 4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в ГБДОУ детский сад №90 Красносельского района города Санкт-Петербурга (далее - ДОО).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (*утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155*, зарегистрировано Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) (*далее ФГОС ДО*), ); в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264); Федеральной образовательной программой дошкольного образования (*утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028*, зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022, регистрационный № 71847) (*далее ФП ДО*).

**Цель Программы:** Оздоровление и физическое развитие детей и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

##### **Основные задачи:**

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.
4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

**В целевом разделе** представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

**Содержательный** раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Организационный** раздел Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.

Представлены особенности организации образовательного процесса и календарный план воспитательной работы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861811

Владелец Власова Ольга Александровна

Действителен с 25.03.2024 по 25.03.2025