

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 52 Кировского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 52 Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол 1 от 29.08.2025г. №

УТВЕРЖДЕНА

заведующим ГБДОУ детский сад № 52
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ / А.С. Платоновой

приказ 144 от 29. 08.2025 г. №

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 52 Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 52 Кировского района СПб)**

• на основе ФГОС ДО (Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования)

• на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)

Разработчики:

Инструктор по физической культуре

Пашкевич А.А.

Инструктор по физической культуре

Маркеева С.А.

Санкт-Петербург

2025

Содержание

Титульный лист

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.2. Часть программы формируемая участниками образовательных отношений

1.3. Цель Рабочей программы инструктора по физической культуре

1.4. Принципы Рабочей программы инструктора по физической культуре

1.5. Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития

1.6. Планируемые результаты

1.7. Инструментарий педагогической диагностики

II. Содержательный раздел

2.1. Планирование образовательной деятельности детей 3-7 лет по физическому развитию образовательной области ФГОС ДО и ФОП ДО

2.2. Планирование индивидуальной работы

2.3. Календарно-тематический план деятельности по физическому развитию в соответствии с ФОП ДО

2.4. Взаимодействие с семьей воспитанников

III. Организационный раздел

3.1. Описание организации ППРС по обеспечению возможности реализации двигательной индивидуальной и коллективной деятельности дошкольников

3.2. Сетка занятия

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа построена на основе Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Рабочая программа соотнесена с образовательной программой Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 52 Кировского района Санкт-Петербурга, построенная на основе ФГОС ДО на содержании ФОП ДО и Положении о Рабочей программе педагога в Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 52 Кировского района Санкт-Петербурга.

1.2. Часть программы формируемая участниками образовательных отношений

Часть образовательной программы, формируемая участниками образовательных отношений, представлена парциальными образовательными программами: □

- Алямовской В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» (реализуется во всех возрастных группах);
- Тимофеевой Л. Л. «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» (реализуется во второй младшей, средней, старшей и подготовительной группах).

Все представленные программы направлены на расширение содержания отдельной образовательной области или нескольких областей обязательной части программы.

Программа «Как воспитать здорового ребенка» дополняет содержание образовательной области «Физическое развитие»;

Актуальность: В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентирована и обеспечивается такими нормативно- правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений - качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней. Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. По данным медицинских прогнозов, 85% этих детей потенциально больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Достаточно много детей нуждается в психокоррекции, характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. Количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и не закаленностью.

Программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» дополняет содержание образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Познавательное развитие»; Актуальность: Жизнь современного человека постоянно сопровождается различными факторами, способными представлять угрозу для его физического и психического здоровья. Актуальность поиска путей обеспечения безопасности дошкольников связана, с одной стороны, с появлением новых источников опасности, накоплением эмпирических знаний, развитием педагогических теорий, обогащением культуры, с другой - с тенденциями, характерными для развития детской популяции. Современные исследователи констатируют низкий уровень адаптированности дошкольников к нормальным социальным условиям, высокий уровень тревожности, наличие в той или иной мере выраженного деструктивного внутри личностного конфликта, отсутствие эмоционального благополучия. Все это приводит к нарушению закономерностей развития самосознания, проблемам во взаимодействии со сверстниками, обострению проблем общения в семье. В силу возрастных особенностей дошкольники не способны обеспечить собственную безопасность, но данный период 33 сенситивен для приобщения детей к культуре безопасности. В этой связи на протяжении всего дошкольного детства сохраняются две важнейшие задачи, решаемые в рамках семьи и дошкольной образовательной организации (ДОО): обеспечение безопасности жизнедеятельности детей и выбор

оптимальных методов, содержание работы по формированию культуры безопасности на каждомвозрастном этапе. Парциальная программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» предлагает пути решения указанных задач на основе современных исследований с учетом тенденций развития детской популяции и системы образования, требований, отраженных в федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральном государственном образовательном стандартедошкольного образования (ФГОС ДО)

1.3. Цель Рабочей программы инструктора по физической культуре

Цель программы: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение следующих задач

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.4. Принципы Рабочей программы инструктора по физической культуре

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников³ (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.5. Основные задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития

Возраст	Направления
2-3лет	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). Подвижные игры и игровые упражнения. Формирование основ здорового образа жизни
От 3 лет до 4 лет.	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Подвижные игры и игровые упражнения. Формирование основ здорового образа жизни. Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья.) Плавание: Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр в воде. Развитие психофизических качеств детей. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Адаптация детей к водному пространству. Приобщение детей к плаванию. Способствование повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Укрепление мышц тела, нижних конечностей. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Формирование гигиенических навыков. Обучение

	правилам поведения на воде.
От 4 лет до 5 лет.	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Подвижные игры. Спортивные упражнения. Формирование основ здорового образа жизни. Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья.) Плавание: Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр на суше и в воде. Развитие психофизических качеств детей. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Адаптация детей к водному пространству. Приобщение детей к плаванию. Продолжение работы по совершенствованию механизма терморегуляции. Способствование повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Укрепление мышечного корсета ребенка. Активизирование работы вестибулярного аппарата. Формирование гигиенических навыков. Продолжение обучения правилам поведения на воде.
От 5 лет до 6 лет.	Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Подвижные игры. Спортивные игры. Спортивные упражнения. Формирование основ здорового образа жизни. Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья. Туристские прогулки и экскурсии) Плавание: Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр в воде. Развитие психофизических качеств детей. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Приобщение детей к плаванию. Способствовать закаливанию организма. Повышать общую и силовую выносливость мышц. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы. Формировать гигиенические навыки.
От 6-7 лет	Активный отдых (Физкультурные досуги. Дни здоровья. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует пешеходные прогулки. Педагог формирует представления о туризме. Плавание: Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр на суше и в воде. Развитие психофизических качеств детей. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Приобщение детей к плаванию. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию. Совершенствовать

ОДА, формировать правильную осанку. Повышать работоспособность организма. Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать гигиенические навыки.

1.6. Планируемые результаты

Планируемые результаты в раннем возрасте (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;

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;
- плавание: выполнение разнообразных способов передвижения в воде: ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом и спиной вперед на двух ногах. Выполнение погружения воду: стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой. Выполнение выдохов в воду: положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через нос и рот. Выполнение лежания на воде с надувной игрушкой: надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Выполнение попеременных движений прямыми ногами, как при плавании кроль на груди держась за поручень.

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;
- плавание: на небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5м друг от друга. Выполнение лежания на груди: из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны. Выполнение лежания на спине: из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине. Выполнение плавания с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

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;
- плавание: выполнение скольжения на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду. Выполнение скольжения на спине: стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды. Выполнение плавания с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Выполнение плавания произвольным способом: проплыть 7м любым способом при помощи движений рук и ног. Дыхание произвольное.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение 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;
- плавание: выполнение упражнения «Торпеда» на груди: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (за головой). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох). Выполнение упражнения «Торпеда» на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, руки вытянуть за головой. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине. Выполнение ныряния: проплыть под водой 4м. Выполнение плавания произвольным способом, дыхание произвольное, проплыть 14м.

1.7. Инструментарий педагогической диагностики

Диагностика проводится с учётом целевых ориентиров, содержания образовательной деятельности и методических рекомендации к ФОП ДО.

II. Содержательный раздел

2.1. Планирование образовательной деятельности детей 2-7 лет по физическому развитию образовательной области ФГОСДО и ФОП ДО

Инвариантная часть 60%		Вариативная часть 40%			
Задача	Содержание	Виды деятельности особенности образовательной деятельности в разных видах и культурных практик	Инструментарий (УМК, парциальные программы, технологии, методы и приемы) (описания вариативных форм, способов, методов и средств реализации задач программы)	ППРС (способы поддержки детской инициативы)	
От 2 года до 3 лет.					
Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения	Педагог формирует умение выполнять основные движения,	1) Основная гимнастика 2) Подвижные игры	Лайзане С. Я. Л18 Физическая культура для малышей. Пособие для	С помощью атрибутов в ППРС зала педагог продолжает закреплять и	

основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения. Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах. Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни. Закреплять интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным	общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое). Развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.	3)Формирование основ здорового образа жизни	воспитателя дет. сада. «Просвещение». Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Пособие для педагогов детского сада. В пособии раскрыты организация и методика воспитательной работы по физической культуре с детьми 2—3 лет. Токаева, Бояршинова, Троегубова: Технология физического развития детей 1-3 лет. Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю., Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. 1-3 года. Кириллова Ю. А. «Расти, малыш!» Пособия для педагогов «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития детей дошкольного возраста: Н. А. Никифорова — автор пособия «Адаптация ребёнка в дошкольном учреждении. 1—3 года. Сюжетно-игровые	совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, такие как: «Игра с шишками», «Бабочки», «Игра с собачкой», «Воронята», «Вот сидит наш пес-Барбос», «Мишенька», «Гуси», «Мотыльки», «Огород», «Сорви яблоко", «Кто поймает?», «Бабушка и котенок», «Спрячу куклу Машу» и др. Эти игры предназначены для развития внимания, а также слухового восприятия, развития ловкости, чувство ритма, умение действовать согласованно. В зале созданы благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей от 1 до 3 лет, формируя нравственные качества. Особенность подвижных игр с сюжетом является возможность воздействия на детей раннего возраста
---	--	--	--	---

двигательным действиям.			комплексы». Н.Ф. Губанова «Развитие игровой деятельности». «От рождения до школы»	через образы, роли, которые они выполняют, через правила. 1) От 1 до 2 лет у детей педагог активизирует двигательную деятельность, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков. 2) От 2 до 3 лет Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические
--------------------------------	--	--	--	--

				упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, а именно: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между
--	--	--	--	--

				линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см) упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см);	
От 3 лет до 4 лет.					

Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной	Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению	1) Основная гимнастика 2) Подвижные игры 3) Спортивные упражнения 4) Формирование основ здорового образа жизни 5) Плавание	Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (для занятий с детьми 2–5 лет). Сценарии игр. Ульева Е. А. 100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка. Сценарии игр. Ульева Е. А. 100 увлекательных игр для уверенности в себе. Сценарии игр. Ульева Е. А. 100 увлекательных игр, когда за окном дождь. Сценарии игр. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 2–3 года. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 3–5 лет. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. 5–7 лет Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года). Пособия для педагогов «Сюжетно-ролевая, ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной	1) С помощью атрибутов в ППРС зала педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, такие как: «Прячем мишку?», «Наседка и цыплята», «Птичка», «Найди свой цвет», «Кот и мышь», «Скорее в круг», «Самолеты», «Собираемся в магазин», «Игрушки у врача», «День Рождения», «Строим дом», «Шофер» и др. Эти игры предназначены для умения 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. В зале созданы условия для детей от 3-7 лет. В нем имеется инвентарь для занятий физической культуры, оборудование, а именно: резиновые мячи, кегли, мишени, обручи, гимнастические скамейки,
--	--	---	--	--

деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.	элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.		программе физического развития детей дошкольного возраста», автор Н. А. Фомина Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016	скакалки, баскетбольный щит с кольцами, гимнастическая стенка, мешочки с песком и др. 2) Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе, а именно: Катание на велосипеде: катанием на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу; Ходьба на лыжах: ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты направо, налево переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полукочкой. Проходить на лыжах до 500м. Участвовать в играх на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца». Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Катание на санках: скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
--	---	--	--	---

				Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.	
4-5 лет обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;	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	1) Основная гимнастика 2) Подвижные игры 3) Спортивные игры 4) Спортивные упражнения 5) Формирование основ здорового образа жизни 6) Плавание	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет). Пособия для педагогов «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития детей дошкольного возраста», автор Н. А. Фомина Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016	1) С помощью атрибутов в ППРС зала педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, такие как: «Вороны», «Зайки», «Игра с мишкой», «Наседка и цыплята», «Мишка-медведь», «Птичка», «Ниточка», «Кто поймает?», «Бабочка», «Кошкин дом» и др. 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,	

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности	словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.			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". 1) Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх такие как: «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Во берлоге, под сосной» «Птица без гнезда» «Кот и мыши», «Заря зарница», «Посигутки», «Волк и овцы», «Стрелок», «Иголка, нитка, узелок» и др., поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; 2)Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала
---	---	--	--	---

				соответствует принципам: содержательной насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей; транспортируемости – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей; поли функциональности – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования
--	--	--	--	--

				в разных видах детской активности; доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья); безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования. Эти правила позволяют выполнить задания, а также поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре). 3) Педагог обучает детей спортивным упражнениям. Катание на велосипеде: Катанием на трёхколёсном и на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.; ходить на
--	--	--	--	---

				лыжах, скользящим шагом, выполнять повороты направо и налево переступанием. Подниматься на склон. Прямо, ступаящим шагом полуёлочкой. Ходьба на лыжах: проходить на лыжах до 500 м. Участвовать в играх на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»; скользить самостоятельно ледяным дорожкам; Катание на санках: скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Спортивные упражнения проходят на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. В ППС детского сада есть санки, лыжи, велосипеды. Правила В ППРС зала в соответствии с ФГОС является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной. РППС спортивного зала
--	--	--	--	---

				обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников. Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивном зале имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. катание на санках, катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате, ходьбы на лыжах, плавании. 4.) С помощью принципов личностно-ориентированного, ценностного, культурологического и деятельностного подходов в образовании на рекомендации, разработанные специалистами 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) С помощью овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности, формировать начальные представления о некоторых видах спорта, спортсменах и т.п. Большой интерес у дошкольников вызывают спортивные игры – баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, хоккей и др. 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.
От 5 лет до 6 лет обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в	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	1) Основная гимнастика 2) Подвижные игры 3) Спортивные игры 4) Спортивные упражнения 5) Формирование основ здорового образа жизни: 6) Плавание	Казина О. Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (5–7 лет). Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет). Пособия для педагогов «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития детей дошкольного возраста», автор Н. А. Фомина Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения. — Тюмень, 2004. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016	1.) С помощью атрибутов в ППРС зала педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, такие как: «Мышеловка», «Через ручеёк», «Найди себе пару», «Лохматый пес», «Кролики», «Поезд», «Вышибалы», «Удочка», «Машинки», «Светофор», «Катай мяч», «Перелет приц», «Гори, гори ясно», «Спрячь руки за спину», «Угадай, что делали», «Два мороза» и др. В играх с элементами соревнования: «Пробеги тихо», «Оббеги конус», «Докати обруч до флажка», «Перепрыгни ямы» и др. Играх-эстафетах: «Добеги до флажка», «Посади картошку», «Быстро за мячом», «Попади в корзину», «С кочки на кочку», «Шайбу-шайбу», «Пингвины» и др. оценивает качество движений и

команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих,	сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.			поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. 2) Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр: «Сбей кеглю», «угадай, кто кричит», «На ёлку», «Найди пару», «Девочки и мальчики», «Троллейбус» и др. с небольшой группой сверстников, младшими детьми; С помощью поступков, настойчивости, выдержки, организованности, решительности, целеустремленности, доверия, сотрудничества, уважения, проявление воспитывает и поддерживает нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к
--	--	--	--	--

осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.				победе, стремление к преодолению трудностей; 3) Развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх: «Упрямые обезьяны», «Фигуры», «Ровным кругом», «Три движения», «Воздух, вода, земля, ветер,» «Повтори-ка», «Тень», «Путаница», «Карлики и Великаны», «Овощи и фрукты», «Запрещенное движение» и др. (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх: «Опасная зона», «Колядки», «Коники», «Бояре», «Мячик кверху», «Делай, как я», «Кто дальше бросит», «Калачи», «Горелки», «Коршун и цыплята», «Дракон», «Прогулка по ручью» и др. 4) педагог обучает детей элементам спортивных игр,
--	--	--	--	--

				которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с помощью инвентаря: футбольный мяч, резиновый мяч, ракетки, волан, биты, обручи, кольца, фишки, конусы, гимнастические палки, кегли А также с помощью оборудования: гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, сетка, футбольные ворота, гимнастическая стенка 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 педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: Оборудование летом, весной и осенью используется: двухколёсный велосипед, самокат Оборудование зимой: коньки, лыжи, санки наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м);
--	--	--	--	--

				скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуёлочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. Плавание: с движениями прямыми ногами вверх, 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.
6-7 лет	Педагог создает условия для дальнейшего	1)Основная гимнастика 2) Подвижные игры	Пензулаева Л. И. Физическая культура в	1) С помощью атрибутов в ППРС зала педагог

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;	совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление	3) Спортивные игры 4) Спортивные упражнения 5) Формирование основ здорового образа жизни 6) Плавание	детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). Помораева И.А., Позина В.А. Пособия для педагогов «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития детей дошкольного возраста», автор Н. А. Фомина Кириллова Ю. А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4—7 лет. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009 Кириллова Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. Нищева Н. В. Логопедическая ритмика в системе коррекционной работы в детском саду. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.	продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, такие как: «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Мороз красный нос», «Мы веселые ребята», «Космонавты», «Стадо и волк», «Совушка», «Ловишки с лентами», «Горелки», «Бездомный заяц», «Быстро возьми», «Шишки, желуди, орехи», «Караси и щука» и др. 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
--	--	--	---	---

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей,	творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.		Парциальной программы по физическому развитию «Старт» Л. В. Яковлевой Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016	спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "ёлочкой". Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм: Катание на санках: поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок). Выполнять
--	---	--	---	---

оказывать помощь и поддержку другим людям.				разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх – эстафетах с санками. Ходьба на лыжах: ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2 - 3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой сойке, тормозить. Участвовать в играх: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» Езда на велосипеде: ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. «Хитрая лиса», «Передай-встань», «Два мороза», «Мы, веселые ребята», «Быстрее,
---	--	--	--	--

				по местам», «Медведь и пчелы», «Лягушки и цапли», «Водяной», «Космонавты» «Сокол и голуби», «Птички и клетка», «Быстро возьми, быстро положи» и др. 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. 3) Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками: «Звери на болоте», «Змея», «Удочка», «Паровозик», «Гуси и лебеди», «Вышибалы», «Светофор», «Машинки», «Море волнует раз», «Липучки», «Воздушная кукуруза», «Гномики», «Не упади в яму» Эти игры дают справедливо оценивать свои результаты и результаты
--	--	--	--	---

				товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. 4) Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать: разноцветные ленты, фитболы, флажки, гимнастические палки, веревка, массажные дорожки, пуфики, мешочки с песком, кольца, фишки, кегли, мячи (футбольные, резиновые), ракетки, воланы. 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 с помощью самостоятельности, инициативности,
--	--	--	--	---

				дисциплинированности, организованности, героизме, самоотверженности, принципиальности, решительности, настойчивости, независимости, смелости, упорства, целеустремленности, позволяющих человеку действовать в соответствии с собственными целями, идеалами и ценностями, независимо от случайных обстоятельств и давления со стороны других людей. 5) 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. 6) В зале есть ППРС: футбольный мяч, резиновый мяч, ракетки, волан, биты, обручи, кольца, фишки, конусы, гимнастические палки, кегли, сетка, баскетбольные кольца, гимнастическая скамейка,
--	--	--	--	--

				гимнастическая стенка, скакалка, кольца, веревка, массажная дорожка, мешочки с песком, мишени, фишки, конусы, фит-болы, канат. Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм: 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. 7) В ППРС зала есть дидактический материал: санки, лыжи, теннисные ракетки, двухколёсный велосипед, самокат, плавательные очки для знакомства с разными видами спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие). Такие игры как:
--	--	--	--	---

				«Угадай вид спорта», «Вид спорта, летние и зимние», «Олимпийские виды спорта», «Спорт и спортсмены», «Что надо спортсмену», закрепляет знания для транслирования о спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. 8) 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. Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами вверх-вниз; проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем от 10-15 м.; упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Имя Ф. ребенка	Бросание мяча.; катание; ловля двумя и одной рукой; метание правой и левой рукой; отбивание мяча об пол:	Построение в колонну по одному; парами, в круг, шеренгу:	Желание играть в подвижные игры; проявление инициативы:	Имитация упражнений; выполнение движений по зрительному и звуковому сигналу; ориентация в пространстве; выразительность, пластичность движений:	Ползание (на четвереньках, с предметом в руках, с препятствием, на животе); лазанье на каждую рейку и через рейку):	Ходьба (на носках, на пятках, скрестный шаг, высокое поднятие колена, широкий шаг, в полуприседе, выпады, спиной вперёд):	Бег (не наталкиваясь друг на друга, с приставным шагом, с высоким подниманием бедра, захлест голени, змейкой, с препятствиями, длительный бег):	Бег на длинные и средние дистанции:	Прыжки (с короткой скакалкой, с места, в длину, на двух ногах, на одной ноге):	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастичес кой скамейке:
-----------------------	--	--	---	---	---	---	---	-------------------------------------	---	--

СЕМЬЯ			«В честь Международной недели душевного комфорта» Возраст: первая младшая, младшая, средняя, старшая и подготовительная группы Предполагаемая дата: 07.11	
ЗИМА КРАСОТА	Декабрь		Праздник «День богатырей» Возраст: средняя, старшая, подготовительная группы Предполагаемая дата: 02-03.12	
ЗДОРОВЬЕ	Январь	Дополнительные тренировки к подготовке в соревнованиях Игра-забава «Городки» Возраст: старшая, подготовительная группы Предполагаемая дата: 15-29.01		
			Физкультурный досуг Игра-забава «Городки» Возраст: младшая, средняя, старшая и подготовительная группы Предполагаемая дата: 19-23.01	
ДРУЖБА	Февраль		Праздник «23 февраля»/ Утренняя зарядка с папами в 8:00 Возраст: средняя, старшая, подготовительная группы Предполагаемая дата: 18-20.02	
ВЕСНА ЧЕЛОВЕК	Март	Районное соревнование Игра-забава «Городки» - среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений Возраст: старшая, подготовительная группы Предполагаемая дата: 18.03		
ПРИРОДА	Апрель		Физкультурный досуг «День Смеха» Возраст: младшая, средняя, старшая и подготовительная группы	

			Предполагаемая дата: 01.04	
		Неделя здоровья/ утренняя зарядка с родителями Возраст: первая младшая, младшая, средняя, старшая и подготовительная группы Предполагаемая дата: 06-10.04		
			Праздник «День космонавтики» Возраст: первая младшая и вторая младшая группы Предполагаемая дата: 13.04	
Сентябрь-май	Подготовка к ГТО Возраст: старшая и подготовительная группы, сотрудники			

2.4. Взаимодействие с семьей воспитанников

Направление	Содержание деятельности	Инструментарий
1.Диагностико-аналитическое направление	Получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; Об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); А также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа; Согласование воспитательных задач;	Опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, "почтовый ящик", педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей;
2.Просветительское направление	Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; Выбора эффективных методов обучения и воспитания детей	Групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для

	определенного возраста; Ознакомление с актуальной информацией о сохранении и профилактике здоровья дошкольника; Информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; Условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; Содержании и методах образовательной работы с детьми;	родителей; Журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей, педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиа репортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое
3.Консультационное направление	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе в условиях семьи; Особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; Возникающих проблемных ситуациях; Способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; Способам организации и участия в мероприятиях физического развития, образовательном процессе и другому.	Специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребёнком Использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

III.Организационный раздел

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

3.1. Описание организации ППРС по обеспечению возможности реализации двигательной индивидуальной и коллективной деятельности дошкольников

ППРС в спортивном зале	Содержание центров, уголков ППРС в рамках двигательной активности в возрастных группах ДОО	Консультации воспитателям по ППРС в рамках двигательной активности дошкольников в группах																																													
Дети раннего возраста очень подвижны, активны, стараются действовать самостоятельно, совершая большое разнообразие движений с использованием различных пособий (ходьба по скамейке, лазание и ползание под столом, стульями, прокатывание мяча, бросание мяча и различных предметов, ходьба по ограниченной опоре с сохранением равновесия и т.д.) Самостоятельная двигательная активность в этом возрасте связана с обыгрыванием разных предметов и игрушек. Дети тянутся за игрушкой, наклоняются, влезают на куб, прилагают определенные усилия, чтобы достать тот или иной предмет. В освоении движений и проявлений двигательной активности значительную роль у детей играет способность подражать знакомым образам, взрослому, имитируя животных, птиц, транспорт и т.д.. Комплекс упражнений общеразвивающего воздействия с различными пособиями и предметами (мячом, обручем, гимнастической палкой и т. д.) может оказывать огромное влияние	В ГРУППАХ 2-3 года Согласно источнику, для стимуляции двигательной активности детей 2–3 лет в групповой комнате следует: освободить место; соответствующим образом расположить оборудование; предоставить детям в свободное пользование разные игрушки и пособия, стимулирующие их двигательную активность. В спортивном уголке должны быть: маски для игр; предметы для проведения упражнений (кубики, мягкие мячики, султанчики); бубен для выполнения упражнений в предложенном ритме. Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим всё, что им посильно и интересно. Для этого советуем некоторые мелкие пособия. 3-4года В групповой комнате следует освободить место, соответствующим образом расположить оборудование, предоставив малышам в свободное пользование разные игрушки и	Примерный набор физкультурного оборудования для первой младшей группы <table border="1"> <tr> <td>Валик мягкий укороченный</td><td>Длина 30 см Диаметр 30 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)</td><td>180 х 40 см</td><td>5</td></tr> <tr> <td>Скамейка гимнастическая</td><td>Длина 150-200 см Ширина 35 см Высота 15 см</td><td>1</td></tr> <tr> <td>Шнур длинный</td><td>Длина 100-150 см</td><td>1</td></tr> <tr> <td>Мини-мат</td><td>Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см</td><td>10</td></tr> <tr> <td>Обруч плоский (цветной)</td><td>Диаметр 40-50 см</td><td>5</td></tr> <tr> <td>Палка гимнастическая длинная</td><td>Длина 150см Сечение 3см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Корзина для метания мячей</td><td></td><td>1</td></tr> <tr> <td>Мяч резиновый</td><td>Диаметр 10-15см</td><td>10</td></tr> <tr> <td>Мяч-шар надувной</td><td>Диаметр 40 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Обруч малый</td><td>Диаметр 54-65см</td><td>5</td></tr> <tr> <td>Шарик пластмассовый</td><td>Диаметр 4 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Обруч плоский</td><td>Диаметр 20-25 см</td><td>10</td></tr> <tr> <td>Палка гимнастическая короткая</td><td>Длина 60 — 80 см</td><td>10</td></tr> <tr> <td>Колечко с лентой</td><td>Диаметр 5 см</td><td>5</td></tr> </table>	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180 х 40 см	5	Скамейка гимнастическая	Длина 150-200 см Ширина 35 см Высота 15 см	1	Шнур длинный	Длина 100-150 см	1	Мини-мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	10	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50 см	5	Палка гимнастическая длинная	Длина 150см Сечение 3см	2	Корзина для метания мячей		1	Мяч резиновый	Диаметр 10-15см	10	Мяч-шар надувной	Диаметр 40 см	2	Обруч малый	Диаметр 54-65см	5	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	2	Обруч плоский	Диаметр 20-25 см	10	Палка гимнастическая короткая	Длина 60 — 80 см	10	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	5
Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2																																													
Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180 х 40 см	5																																													
Скамейка гимнастическая	Длина 150-200 см Ширина 35 см Высота 15 см	1																																													
Шнур длинный	Длина 100-150 см	1																																													
Мини-мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	10																																													
Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50 см	5																																													
Палка гимнастическая длинная	Длина 150см Сечение 3см	2																																													
Корзина для метания мячей		1																																													
Мяч резиновый	Диаметр 10-15см	10																																													
Мяч-шар надувной	Диаметр 40 см	2																																													
Обруч малый	Диаметр 54-65см	5																																													
Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	2																																													
Обруч плоский	Диаметр 20-25 см	10																																													
Палка гимнастическая короткая	Длина 60 — 80 см	10																																													
Колечко с лентой	Диаметр 5 см	5																																													

на развитие разных групп мышц и укрепление мышечного тонуса. Велосипеды, ролики, коньки стимулируют развитие мышц ног. Для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия используются различные массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики –для захвата пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют физические упражнения, выполняемые у деревянной стенки, упражнения с детскими эспандерами, гимнастической палкой и другими предметами. На улице есть беговые дорожки, прыжковые зоны, полоса препятствий, мини-стадион, лыжня. Одни физические упражнения могут выполняться дошкольниками с мелкими физкультурными пособиями (резиновым кольцом, флажком, веревкой, палкой, обручем, мячом). Другие упражнения –на гимнастическом валике, стенке, бревне, рукоходе, на санках, лыжах и т.п. или около них (у гимнастической стенки, скамейки, у бревна и др.). Во время участия детей в коллективных играх с элементами	пособия, стимулирующие их двигательную активность. Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им интересно. Для этого советуем некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола мог их достать. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10 -15 см), на который ребенок может встать и взять интересующий его предмет. С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчик, мишка, лисичка) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.). Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены. Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована	Примерный набор физкультурного оборудования для второй младшей группы <table> <tr> <td>Валик мягкий</td><td>Длина 150 см Диаметр 20 см</td><td>1</td></tr> <tr> <td>Доска с ребристой поверхностью</td><td>Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см</td><td>1</td></tr> <tr> <td>Модуль «Змейка»</td><td>Длина 100 см Высота 15 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Коврик, дорожка следочками</td><td>массажные, со</td><td>1</td></tr> <tr> <td>Кольцо мягкое</td><td>Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см</td><td>1-2</td></tr> <tr> <td>Куб деревянный</td><td>Ребро 20 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Обруч большой</td><td>Диаметр 95 -100 см</td><td>1-2</td></tr> <tr> <td>Куб деревянный</td><td>Ребро 20 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Мяч-попрыгунчик</td><td>Диаметр 50 см</td><td>3-4</td></tr> <tr> <td>Обруч малый</td><td>Диаметр 50 -55 см</td><td>5</td></tr> <tr> <td>Шнур короткий</td><td>Длина 75 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Кегли (набор)</td><td>5</td><td></td></tr> <tr> <td>Мешочек с грузом малый</td><td>Масса 150 -200 г</td><td>5-6</td></tr> <tr> <td>Мяч резиновый</td><td>Диаметр 10 см</td><td>3-4</td></tr> <tr> <td>Шар цветной (фибро-пластиковый)</td><td>Диаметр 20 -25 см</td><td>1 (необ.)</td></tr> <tr> <td>Лабиринт игровой</td><td>1(необ.)</td><td></td></tr> <tr> <td>Полукольцо мягкое</td><td>Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см</td><td>5-6</td></tr> <tr> <td>Колечко резиновое</td><td>Диаметр 5-6 см</td><td>10-12</td></tr> <tr> <td>Лента цветная (короткая)</td><td>Длина 50 см</td><td>10</td></tr> <tr> <td>Мяч массажный</td><td>Диаметр 8 -10 см</td><td>5-7</td></tr> <tr> <td>Обруч плоский</td><td>Диаметр 40 см</td><td>7-10</td></tr> <tr> <td>Палка гимнастическая</td><td>Длина 75 -80 см</td><td>12-15</td></tr> </table>	Валик мягкий	Длина 150 см Диаметр 20 см	1	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1	Модуль «Змейка»	Длина 100 см Высота 15 см	2	Коврик, дорожка следочками	массажные, со	1	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	1-2	Куб деревянный	Ребро 20 см	2	Обруч большой	Диаметр 95 -100 см	1-2	Куб деревянный	Ребро 20 см	2	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	3-4	Обруч малый	Диаметр 50 -55 см	5	Шнур короткий	Длина 75 см	2	Кегли (набор)	5		Мешочек с грузом малый	Масса 150 -200 г	5-6	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	3-4	Шар цветной (фибро-пластиковый)	Диаметр 20 -25 см	1 (необ.)	Лабиринт игровой	1(необ.)		Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	5-6	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10-12	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10	Мяч массажный	Диаметр 8 -10 см	5-7	Обруч плоский	Диаметр 40 см	7-10	Палка гимнастическая	Длина 75 -80 см	12-15
Валик мягкий	Длина 150 см Диаметр 20 см	1																																																																		
Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1																																																																		
Модуль «Змейка»	Длина 100 см Высота 15 см	2																																																																		
Коврик, дорожка следочками	массажные, со	1																																																																		
Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	1-2																																																																		
Куб деревянный	Ребро 20 см	2																																																																		
Обруч большой	Диаметр 95 -100 см	1-2																																																																		
Куб деревянный	Ребро 20 см	2																																																																		
Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	3-4																																																																		
Обруч малый	Диаметр 50 -55 см	5																																																																		
Шнур короткий	Длина 75 см	2																																																																		
Кегли (набор)	5																																																																			
Мешочек с грузом малый	Масса 150 -200 г	5-6																																																																		
Мяч резиновый	Диаметр 10 см	3-4																																																																		
Шар цветной (фибро-пластиковый)	Диаметр 20 -25 см	1 (необ.)																																																																		
Лабиринт игровой	1(необ.)																																																																			
Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	5-6																																																																		
Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10-12																																																																		
Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10																																																																		
Мяч массажный	Диаметр 8 -10 см	5-7																																																																		
Обруч плоский	Диаметр 40 см	7-10																																																																		
Палка гимнастическая	Длина 75 -80 см	12-15																																																																		

спорта (городки, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, баскетбол, хоккей), а также в спортивных упражнениях (катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате) создается особая обстановка, требующая от детей умения согласованно решать задачи двигательного характера, подчиняться определенным правилам, использовать хорошо знакомые движения в соответствии с игровыми ситуациями, а также самостоятельно находить разные способы выполнения задания. В комплекты оборудования входят самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.).	секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка «Физкультурный уголок». У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.). Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен. Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться. 4-5 лет Создание благоприятной окружающей обстановки (организация свободного места для игр, рациональный подбор физкультурного оборудования, поощрение индивидуальных игр с пособиями) остается в средней группе одним из путей повышения двигательной активности детей. В этой возрастной группе необходимо иметь «Физкультурный уголок» –тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы,	<table> <tr> <td>короткая Флажок</td><td>10</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="3">Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы</td></tr> <tr> <td>Коврик массажный</td><td>Длина 75 см, Ширина 70 см</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Шнур длинный</td><td>Длина 150-см, Диаметр 2 см</td><td>1-2</td></tr> <tr> <td>Куб деревянный</td><td>Ребро 20 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Мяч-попрыгунчик</td><td>Диаметр 50 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Обруч плоский</td><td>Диаметр 40 см</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Палка гимнастическая короткая</td><td>Длина 75 -80 см</td><td>8 - 10</td></tr> <tr> <td>Скакалка короткая</td><td>Длина 120 -150 см</td><td>4-5</td></tr> <tr> <td>Кегли</td><td>3 -5</td><td></td></tr> <tr> <td>Кольцеброс (набор)</td><td>2</td><td></td></tr> <tr> <td>Мешочек с грузом большой</td><td>Масса 400 г</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Обруч большой</td><td>Диаметр 100 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Серсо(набор)</td><td>1</td><td></td></tr> <tr> <td>Шар цветной (фибропластиковый)</td><td>Диаметр 20-25 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Полукольцо мягкое</td><td>Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Колечко резиновое</td><td>Диаметр 5-6 см</td><td>6 -8</td></tr> <tr> <td>Мешочек с грузом малый</td><td>Масса 150 -200 г</td><td>10 - 15</td></tr> <tr> <td>Мяч-шар (цветной, прозрачный)</td><td>Диаметр 10 -12 см</td><td>4-5</td></tr> <tr> <td>Обруч малый</td><td>Диаметр 55 -65 см</td><td>8 - 10</td></tr> <tr> <td>Шнур короткий</td><td>Длина 75 см</td><td>6-8</td></tr> <tr> <td colspan="3">Старшая и подготовительная группы</td></tr> </table>	короткая Флажок	10		Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы			Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	4	Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1-2	Куб деревянный	Ребро 20 см	2	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2	Обруч плоский	Диаметр 40 см	4	Палка гимнастическая короткая	Длина 75 -80 см	8 - 10	Скакалка короткая	Длина 120 -150 см	4-5	Кегли	3 -5		Кольцеброс (набор)	2		Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	4	Обруч большой	Диаметр 100 см	2	Серсо(набор)	1		Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	2	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см	2	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	6 -8	Мешочек с грузом малый	Масса 150 -200 г	10 - 15	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10 -12 см	4-5	Обруч малый	Диаметр 55 -65 см	8 - 10	Шнур короткий	Длина 75 см	6-8	Старшая и подготовительная группы		
короткая Флажок	10																																																																			
Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы																																																																				
Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	4																																																																		
Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1-2																																																																		
Куб деревянный	Ребро 20 см	2																																																																		
Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2																																																																		
Обруч плоский	Диаметр 40 см	4																																																																		
Палка гимнастическая короткая	Длина 75 -80 см	8 - 10																																																																		
Скакалка короткая	Длина 120 -150 см	4-5																																																																		
Кегли	3 -5																																																																			
Кольцеброс (набор)	2																																																																			
Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	4																																																																		
Обруч большой	Диаметр 100 см	2																																																																		
Серсо(набор)	1																																																																			
Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	2																																																																		
Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см	2																																																																		
Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	6 -8																																																																		
Мешочек с грузом малый	Масса 150 -200 г	10 - 15																																																																		
Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10 -12 см	4-5																																																																		
Обруч малый	Диаметр 55 -65 см	8 - 10																																																																		
Шнур короткий	Длина 75 см	6-8																																																																		
Старшая и подготовительная группы																																																																				

	массажные мячи, плоские обручи, кольца. «Физкультурный уголок» располагается в углу комнаты. Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены. Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей. В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы. С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе. 5-7 лет Основной набор оборудования и пособий находится в физкультурном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем. Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках. Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной	<table> <tr> <td>Коврик массажный со следочками</td><td></td><td>3-4</td></tr> <tr> <td>Шнур короткий (плетеный)</td><td>Длина 75 см</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Обруч малый</td><td>Диаметр 55-65 см</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Скакалка короткая</td><td>Длина 100-120 см</td><td>4</td></tr> <tr> <td>Кегли (набор)</td><td></td><td>1-2</td></tr> <tr> <td>Кольцеброс (набор)</td><td></td><td>1-2</td></tr> <tr> <td>Мешочек малый с грузом</td><td>Масса 150 -200 г</td><td>4-6</td></tr> <tr> <td>Мяч большой</td><td>Диаметр 18 -20 см</td><td>3-4</td></tr> <tr> <td>Мешочек с грузом большой</td><td>Масса 400 г</td><td>3</td></tr> <tr> <td>Мяч для мини-баскетбола</td><td>Масса 0,5 кг</td><td>1-2</td></tr> <tr> <td>Мяч утяжеленный (набивной)</td><td>Масса 350 г, 500 г, 1 кг</td><td>1</td></tr> <tr> <td>Мяч-массажер</td><td></td><td>5-7</td></tr> <tr> <td>Обруч большой</td><td>Диаметр 100 см</td><td>2</td></tr> <tr> <td>Серсо (набор)</td><td></td><td>1-2</td></tr> <tr> <td>Комплект мягких модулей (6 сегментов)</td><td>-8 1</td><td></td></tr> <tr> <td>Гантели детские</td><td></td><td>8-10</td></tr> <tr> <td>Кольцо малое</td><td>Диаметр 13 см</td><td>6-8</td></tr> <tr> <td>Лента короткая</td><td>Длина 50 -60 см</td><td>10-12</td></tr> <tr> <td>Мяч средний</td><td>Диаметр 10 -12 см</td><td>5-7</td></tr> <tr> <td>Палка гимнастическая короткая</td><td>Длина 80 см</td><td>10-12</td></tr> </table>	Коврик массажный со следочками		3-4	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	4	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	4	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	4	Кегли (набор)		1-2	Кольцеброс (набор)		1-2	Мешочек малый с грузом	Масса 150 -200 г	4-6	Мяч большой	Диаметр 18 -20 см	3-4	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	3	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	1-2	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1	Мяч-массажер		5-7	Обруч большой	Диаметр 100 см	2	Серсо (набор)		1-2	Комплект мягких модулей (6 сегментов)	-8 1		Гантели детские		8-10	Кольцо малое	Диаметр 13 см	6-8	Лента короткая	Длина 50 -60 см	10-12	Мяч средний	Диаметр 10 -12 см	5-7	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10-12
Коврик массажный со следочками		3-4																																																												
Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	4																																																												
Обруч малый	Диаметр 55-65 см	4																																																												
Скакалка короткая	Длина 100-120 см	4																																																												
Кегли (набор)		1-2																																																												
Кольцеброс (набор)		1-2																																																												
Мешочек малый с грузом	Масса 150 -200 г	4-6																																																												
Мяч большой	Диаметр 18 -20 см	3-4																																																												
Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	3																																																												
Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	1-2																																																												
Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1																																																												
Мяч-массажер		5-7																																																												
Обруч большой	Диаметр 100 см	2																																																												
Серсо (набор)		1-2																																																												
Комплект мягких модулей (6 сегментов)	-8 1																																																													
Гантели детские		8-10																																																												
Кольцо малое	Диаметр 13 см	6-8																																																												
Лента короткая	Длина 50 -60 см	10-12																																																												
Мяч средний	Диаметр 10 -12 см	5-7																																																												
Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10-12																																																												

	свободной стены в группе. Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.	
--	--	--

3.2. Сетка занятий

Сводное расписание занятий по физической культуре на 2025-2026 учебный год (сентябрь-май)

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	
Группа раннего возраста № 11 (2-3 года)	<u>9:00-9:10</u> «Физическое развитие» Физкультура				<u>9:00-9:10</u> «Физическое развитие» Физкультура	
Группа раннего возраста № 14 (2-3 года)	<u>9:10-9:20</u> «Физическое развитие» Физкультура				<u>9:10-9:20</u> «Физическое развитие» Физкультура	
Младшая группа № 12 (3-4 года)	<u>11:00-11:45</u> «Физическое развитие» Бассейн	<u>10:40-10:55</u> «Физическое развитие» Физкультура		<u>9:00-9:15</u> «Физическое развитие» Физкультура		
Младшая группа № 13 (3-4 года)	<u>9:40-9:55</u> «Физическое развитие» Физкультура	<u>11:05-11:20</u> «Физическое развитие» Физкультура		<u>11:00-11:45</u> «Физическое развитие» Бассейн		
Средняя группа № 16 (4-5 лет)		<u>9:00-9:20</u> «Физическое развитие» Физкультура	<u>9:00-9:20</u> «Физическое развитие» Физкультура		<u>9:15-10:15</u> «Физическое развитие» Бассейн	

Средняя группа № 17 (4-5 лет)		<u>9:30-9:50</u> «Физическое развитие» Физкультура	<u>9:30-9:50</u> «Физическое развитие» Физкультура		<u>10:40-11:40</u> «Физическое развитие» Бассейн	
Старшая группа № 15 (5-6 лет)	<u>9:15-10:30</u> «Физическое развитие» Бассейн		<u>10:40-11:05</u> «Физическое развитие» Физкультура	<u>9:25-9:50</u> «Физическое развитие» Физкультура		
Старшая группа № 18 (5-6 лет)	<u>10:05-10:30</u> «Физическое развитие» Физкультура		<u>11:15-11:40</u> «Физическое развитие» Физкультура	<u>9:15-10:30</u> «Физическое развитие» Бассейн		
Подготовительная к школе группа № 19 (6-7 лет)		<u>10:00-10:30</u> «Физическое развитие» Физкультура	<u>9:15-10:45</u> «Физическое развитие» Бассейн		<u>9:40-10:10</u> «Физическое развитие» Физкультура	
Подготовительная к школе группа № 20 (6-7 лет)		<u>9:15-10:45</u> «Физическое развитие» Бассейн	<u>10:00-10:30</u> «Физическое развитие» Физкультура		<u>10:20-10:50</u> «Физическое развитие» Физкультура	

Требования к организации режима дня и образовательной прогулке.

В соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от сентября 2020 года г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (введены в действие с 01.01.2021 года).

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности в I половине дня и во II половине дня составляет:

- В группах раннего возраста – 10 минут с перерывами между занятиями в подгруппах не менее 10 минут;
- В младших группах – 15 минут с перерывами между занятиями не менее 10 минут;
- В средних группах – 20 минут с перерывами между занятиями не менее 10 минут;

- В старших группах – 25 минут с перерывами между занятиями не менее 10 минут;
- В подготовительных к школе группах – 30 минут с перерывами между занятиями не менее 10 минут.

Литература

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
4. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с.
5. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016. - 977 с.
6. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2011. - 251 с.
7. Инструктор по физкультуре в ДОУ 2015 № 07 (ноябрь). - М.: Сфера, 2015. - 660 с.
8. Инструктор по физкультуре в детском дошкольном учреждении, №4, 2016 (май). - М.: Сфера, 2015. - 128 с.
9. Инструктор по физкультуре, №1, 2016. - М.: Сфера, 2016. - 128 с.
10. Инструктор по физкультуре, №5, 2012. - М.: Сфера, 2012. - 128 с.
11. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
12. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
13. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
14. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 112 с.
15. Комплект плакатов "Уголок здоровья и безопасности": 4 плаката. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 855 с.
16. Мартынова, Е. А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство" / Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2013. - 304 с.
17. Маханева, М. Д. Фигурное плавание в детском саду / М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. - М.: Сфера, 2009. - 756 с.
19. Недомеркова, И. Н. Физическое развитие детей 3-4 лет. Март-май. Планирование НОД. Технологические карты: 32 карты / И.Н. Недомеркова. - Москва: ИЛ, 2016. - 954 с.
20. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
21. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.

22. Пензулаева, Людмила Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Людмила Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 626 с.
23. Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.
24. Потапчук, А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук. - Москва: Огни, 2009. - 982 с.
25. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
26. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева и др. - М.: Флинта, 2011. - 262 с.
27. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.
28. Татарникова, Л. Г. Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении / Л.Г. Татарникова, Л.В. Симошина. - М.: Санкт-Петербургский государственный университет педагогического мастерства (СПб ГУПМ), 2002. - 112 с.
29. Тесты для определения развития ребёнка. Сенсорика. Физическое развитие. 3+ / С.Е. Гаврина и др. - М.: Экзамен, 2016. - 163 с.
30. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов, Елена Данилова, Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.