

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №115 «Гномик»

Принят на заседании
педагогического совета
МБДОУ № 115 «Гномик»
Протокол № 1
от 30.08 2023 г.

«Утверждаю»

Заведующий

МБДОУ № 115 «Гномик»

Ромбовская И.Ю.



Приказ № 69-ор
от «31» 08 2023г.

**Рабочая программа инструктора по
физической культуре
дошкольного образования
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения детского сада
№ 115 «Гномик»**

г. Ульяновск, 2023

Содержание

Общие положения	4
I. Целевой раздел.....	7
1.1. Обязательная часть.....	7
1.1.1. Пояснительная записка.....	7
1.1.1.1. Цель и задачи реализации Рабочей программы.....	7
1.1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	8
1.1.2. Планируемые результаты реализации рабочей программы.....	8
1.1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	19
1.2. Часть, формируемая участниками образовательного процесса (освоение парциальных программ).....	19
1.2.1.Пояснительная записка.....	19
1.2.1.1. Цели и задачи реализации парциальных программ.....	20
1.2.2. Планируемые результаты реализации парциальных программ...	22
1.2.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	23
II. Содержательный раздел.....	23
2.1. Обязательная часть.....	23
2.1.1. Задачи и содержание образования по области физической культуры.	23
2.1.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.....	115
2.1.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	115 116
2.1.4. Способы и направления поддержания детской инициативы.....	116
2.1.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива ДОУ с семьями обучающихся.....	116
2.1.6. Направления, задачи и содержание коррекционно-развивающей работы в ДОУ.....	116 116
2.1.7. Рабочая программа воспитания.....	116
2.2. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	116 116
2.2.1. Задачи и содержание образования по образовательным областям.	118
2.2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программ.....	120
2.2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива ДОУ с семьями обучающихся.....	121
2.2.4. Направления, задачи и содержание коррекционно-развивающей работы в ДОУ.....	128
2.2.5. Рабочая программа воспитания.....	128
2.2.5.1. Целевой раздел Рабочей программы воспитания МБДОУ № 115 «Гномик».....	128 128

2.5.2.1.1. Цели и задачи воспитания.....	129
2.2.5.1.2. Направления воспитания.....	131
2.2.5.1.3. Целевые ориентиры воспитания.....	
2.2.5.2. Содержательный раздел Рабочей программы воспитания МБДОУ № 115 «Гномик».....	133
2.2.5.2.1. Уклад МБДОУ № 115 «Гномик».....	133
2.2.5.2.2. Воспитывающая среда МБДОУ № 115 «Гномик».....	135
2.2.5.2.3. Общности МБДОУ № 115 «Гномик».....	135
2.2.5.2.4. Задачи воспитания в образовательных областях.....	136
2.2.5.2.5. Формы совместной деятельности в МБДОУ № 115 «Гномик».	138
2.2.5.3. Организационный раздел Рабочей программы воспитания МБДОУ № 115 «Гномик».....	150
2.2.5.3.1. Кадровое обеспечение.....	150
2.2.5.3.2. Нормативно-методическое обеспечение	151
2.2.5.3.3. Требования к условиям работы с особыми категориями детей.	152
III. Организационный раздел.....	153
3.1.Обязательная часть.....	
3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации Рабочей программы.....	153
3.1.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (РППС).....	153
3.1.3. Материально-техническое обеспечение Рабочей программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	155
3.1.4. Кадровые условия реализации Рабочей программы.....	156
3.1.5.Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах.....	156
3.1.6. Федеральный календарный план воспитательной работы.....	156
3.2. Часть, формируемая участниками образовательного процесса.....	
3.2.1. Психолого-педагогические условия реализации Рабочей программы.....	156
3.2.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (РППС).....	156
3.2.3. Материально-техническое обеспечение Рабочей программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	161
3.2.4. Кадровые условия Рабочей программы.....	169
3.2.5. Режим и распорядок дня.....	172
3.2.6. Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год.....	181
	183
	183

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации») дошкольное образование является уровнем общего образования наряду с начальным общим, основным общим и средним общим образованием. Именно в дошкольном детстве закладываются ценностные установки развития личности ребенка, основы его идентичности, отношения к миру, обществу, семье и самому себе. Поэтому миссия дошкольного образования – сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как отправной точки включения и дальнейшего овладения разнообразными формами жизнедеятельности в быстро изменяющемся мире, содействие развитию различных форм активности ребенка, передача общественных норм и ценностей, способствующих позитивной социализации в поликультурном многонациональном обществе.

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №115 «Гномик» (далее РП инструктора по физической культуре МБДОУ № 115 «Гномик»), разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028.

РП инструктора по физической культуре МБДОУ № 115 «Гномик» позволяет реализовать несколько основополагающих функций дошкольной ступени образования:

1. обучение и воспитание ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами.

2. создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.

3. создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия дошкольного образования, вне зависимости от места проживания.

РП инструктора по физической культуре МБДОУ № 115 «Гномик» состоит из двух частей: из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми. Объем обязательной части основной образовательной программы составляет 60% от ее общего объема. Объем части основной части программы, формируемой участниками образовательных отношений, составляет 40% от ее общего объема.

Обязательная часть РП инструктора по физической культуре МБДОУ № 115 «Гномик» составлена на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования. В часть, формируемую участниками образовательных отношений самостоятельно, включены парциальные программы:

- «Береги здоровье смолоду!»: программа и методические рекомендации / О.И. Балясникова, Н.В. Екимова, Т.Г. Каменюк, М.А. Ковардакова, М.Б. Костина, О.В. Куксина, С.В. Модонова, И.П. Никитина, Е.А. Пучкова Е.А., И.Ю. Ромбовская, Н.А. Сурнакина, Т.А. Тарасова, М.Г. Тимиреева, С.В. Ульянина, И.Н. Шадрина, Н.Н. Шайдуллина; под ред. М.А. Ковардаковой. – Ульяновск: Вектор-С, 2015..

В РП инструктора по физической культуре МБДОУ № 115 «Гномик» содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе РП представлены: цели, задачи, принципы ее формирования; планируемые результаты освоения программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения программы; подходы к педагогической диагностике достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел программы включает задачи и содержание образовательной деятельности по области физическое развитие для всех возрастных групп обучающихся. В нем представлены описания вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы; особенностей образовательной деятельности разных видов и способов поддержки детской инициативы; взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся; направления и задачи коррекционно-развивающей работы (далее - КРР) с детьми дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями (далее - ООП) различных целевых групп, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) и детей-инвалидов.

В содержательный раздел РП входит федеральная рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы, предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Организационный раздел РП включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации программы; организации развивающей предметно-пространственной среды (далее - РППС) в ДОО; материально-техническое обеспечение РП, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания. В разделе представлены примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах, федеральный календарный план воспитательной работы.

РП обеспечивает разносторонне развитие детей в возрасте от 2 месяцев до начала получения начального общего образования, но не позже достижения ребенком возраста восьми лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в области физическое развитие.

I. Целевой раздел

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку, планируемые результаты освоения Программы и описание подходов к педагогической

диагностике достижений планируемых результатов; концептуальные основы и методологию парциальных программ.

1.1. Обязательная часть

1.1.1. Пояснительная записка

1.1.1.1. Цель и задачи реализации Рабочей программы

Целью РП инструктора по физической культуре МБДОУ № 115 «Гномик» является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель РП инструктора по физической культуре МБДОУ № 115 «Гномик» 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.

1.1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

РП инструктора по физической культуре МБДОУ № 115 «Гномик» построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

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 работников (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) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

1.1.2. Планируемые результаты реализации Рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение планируемых результатов дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных возрастных этапах и к концу дошкольного образования.

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

Обозначенные в Программе возрастные ориентиры имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть

констатированы как трудности ребенка в освоении Программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты в младенческом возрасте (к одному году):

- ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

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

Планируемые результаты в дошкольном возрасте

К четырем годам:

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

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

- ребенок 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;

К пяти годам:

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

- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

К шести годам:

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

- ребенок проявляет 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;

- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок 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;

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

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

1.1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Содержание отражено в Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028, стр.17-20.

1.2. Часть, формируемая участниками образовательного процесса (освоение парциальных программ)

1.2.1. Пояснительная записка

Целостность образовательного процесса должно достигаться не только путём использования одной основной (комплексной) программы, но и методом квалифицированного подбора парциальных (специализированных) программ - программ по одному или нескольким направлениям развития ребенка.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС ДО) дошкольное учреждение наряду с Федеральной образовательной программе дошкольного образования для осуществления образовательного процесса использует парциальные программы, направленные на развитие таких образовательных областей, как: познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие; содействуют формированию разносторонних способностей ребенка, становлению специфических видов детской деятельности (познавательно - исследовательской, коммуникативной, игровой, театрализованной, конструирования и др.).

1.2.1.1. Цели и задачи реализации парциальных программ

Реализация задач парциальных программ строиться с учетом специфических для детей дошкольного возраста видов деятельности (игра, конструирование, театрализованная и двигательная деятельности и т. д.).

Парциальные программы направлены на приоритетные направления: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие, и предназначены для реализации отдельных задач.

Дошкольное учреждение использует следующие парциальные программы:

1. «Береги здоровье смолоду!»: программа и методические рекомендации / О.И. Балясникова, Н.В.Екимова, Т.Г. Каменюк, М.А. Ковардакова, М.Б. Костина, О.В. Куксина, С.В. Модонова, И.П. Никитина, Е.А. Пучкова Е.А., И.Ю. Ромбовская, Н.А. Сурнакина, Т.А.Тарасова, М.Г. Тимиреева, С.В. Ульянина, И.Н. Шадрина, Н.Н. Шайдуллина; под ред. М.А. Ковардаковой. – Ульяновск: Вектор-С, 2015.

Педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения, имея позитивный опыт в области воспитания здорового ребенка, разработал парциальную образовательную программу «Береги здоровье смолоду!» Программа имеет сквозной характер и предполагает проведение самостоятельных образовательных мероприятий в рамках направления «Ознакомление с окружающим», «Физическая культура», а также образовательной работы в режиме дня. Кроме того образовательный материал, связанный с формированием здорового образа жизни детей, интегрируется во все другие разделы основной программы детского сада.

Цель программы: формирование мотивационной сферы сохранения и укрепления своего здоровья, гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

Задачи:

- учить детей заботиться о своем здоровье;
- показать значимость здорового образа жизни;
- формировать культурно – гигиенические навыки, воспитывать стремление к опрятности привычку следить за своим внешним видом;
- формировать потребность в употреблении в пищу свежих фруктов и овощей;
- приучать детей следить за осанкой;
- воспитывать у детей потребности в закаливании своего организма;

- познакомить со строением тела человека;
- развивать сознание собственной адекватности;
- повышать самооценку детей;
- вызвать желание формировать у себя хорошие привычки;
- развивать зрительное, слуховое внимание;
- развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения;
- воспитывать у детей желания быть нравственно и физически красивым;
- воспитывать желание быть красивым и здоровым;

1.2.2. Планируемые результаты реализации парциальных программ

1. Реализация программы «Береги здоровье смолоду»

Сформировано осознанное здоровьесберегающее гигиеническое поведение на основе гигиенической компетентности;

Сформированы основы культуры питания;

Сформирована потребность в двигательной активности, обогащен двигательный опыт детей;

Владеет основными видами движений;

Сформированы представления об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них, о правилах безопасности дорожного движения;

Сформированы навыки оказания помощи себе и другому.

II. Содержательный раздел

2.1. Обязательная часть

2.1.1. Задачи и содержание образования по образовательным областям

РП инструктора по физической культуре МБДОУ № 115 «Гномик» определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Образовательная область «Физическое развитие»

Основные задачи образовательной деятельности	Содержание образовательной деятельности
Физическое развитие	
От 2 месяцев до 1 года	
<p>обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, гигиенический уход, питание;</p> <p>организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребенком;</p> <p>поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребенка с педагогом в играх-забавах.</p>	<p>Педагог приучает ребенка к определенному жизненному ритму и порядку в ходе режимных процессов, организует двигательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья средствами физического воспитания.</p> <p>1) С 2 месяцев педагог оказывает помощь в удержании головы в вертикальном положении, повороте ее в сторону звука, игрушки; побуждает переворачиваться со спины на бок (к 4 месяцам), на живот (к 5 месяцам), с живота на спину (к 6 месяцам); отталкиваться ногами от опоры в вертикальном положении при поддержке под мышки; побуждает захватывать и удерживать игрушку; поощряет попытки лежать на животе с опорой на предплечья, кисти рук; дотягиваться до игрушки, подползать к ней; проводит комплекс гимнастики.</p> <p>2) С 6 месяцев педагог помогает осваивать движения, подготавливающие к ползанию, поощряет стремление ребенка ползать, самостоятельно садиться из положения</p>

	<p>лежа и ложиться из положения сидя, уверенно переворачиваться со спины на живот и обратно, сидеть; помогает вставать и стоять с поддержкой, переступить, держась за опору (к 8 месяцам); побуждает к манипулированию предметами (берет, осматривает, перекладывает из руки в руку, размахивает, бросает и другое); проводит с ребенком комплекс гимнастики, включая упражнения с использованием предметов (колечки, погремушки).</p> <p>3) С 9 месяцев педагог создает условия для развития ранее освоенных движений, упражняет в ползании в разных направлениях, вставании, перешагивании, побуждает приседать и вставать, делать первые шаги вдоль опоры при поддержке за руки, за одну руку, самостоятельно; ходить за каталкой, при поддержке подниматься на ступеньки; брать, держать и бросать мяч; поощряет стремление ребенка к разнообразным движениям (приседать на корточки, поднимать предметы, переносить их, открывать и закрывать крышку коробки, ставить один предмет на другой и так далее); вызывает эмоциональный отклик и двигательные реакции на игровые действия и игры-забавы ("Поехали-поехали", "Сорока-сорока", "Ладушки", "Коза рогатая", "Пташечка-перепелочка" и другое) и ритмичную музыку; проводит комплекс гимнастики и закаливания; начинает формировать первые культурно-гигиенические навыки, приучает к опрятности.</p>
1-2 года	
<p>создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;</p> <p>создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;</p> <p>поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;</p> <p>привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;</p> <p>укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.</p>	<p>Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.</p> <p>В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;</p> <p>ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);</p> <p>ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору;</p>

	<p>перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;</p> <p>в комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.</p> <p>2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.</p> <p>Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.</p> <p>3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).</p>
2-3 года	
<p>обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;</p> <p>развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;</p> <p>поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;</p> <p>формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;</p> <p>укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.</p> <p>1) <i>Основная гимнастика</i> (основные движения, общеразвивающие упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;</p> <p>ползание и лазание: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее</p>

произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и

	<p>выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.</p> <p>2) <i>Подвижные игры:</i> педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).</p> <p>3) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i> педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.</p>
3 -4 года	
<p>обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p> <p>укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p> <p>закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p>1) <i>Основная гимнастика</i> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель</p> <p>(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча</p>

вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о

	<p>необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p>5) <i>Активный отдых.</i></p> <p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>
4 - 5 лет	
<p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>1) <i>Основная гимнастика</i> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее,</p>

не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

	<p>3) <i>Спортивные упражнения:</i> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p> <p>4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i> педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p> <p>5) <i>Активный отдых.</i></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально - ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
	5 - 6 лет
<p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские</p>	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных</p>

<p>навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	<p>игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом 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.</p> <p>1) <i>Основная гимнастика</i> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под</p>
---	--

вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и

другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

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

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

5) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представлени р[

	<p>предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p> <p><i>б) Активный отдых.</i></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
6 - 7 лет	
<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и</p>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания,</p>

<p>самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>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;</p> <p>воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>	<p>соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>1) <i>Основная гимнастика</i> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги</p>
---	---

вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и

последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

ориентироваться в пространстве.

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

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

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

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "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 ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

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

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

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

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

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

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

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) *Активный отдых.*

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

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

Досуги и праздники направлены на решение задач

	<p>приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	---

Решение совокупных задач нескольких направлений воспитания в рамках образовательной области «ФР»

Приобщение к ценностям	Задачи направлений воспитания
<p>«Жизнь» «Здоровье» «Познание»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека; - формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; - становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; - воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, - коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; - приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; - формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.1.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Рабочей программы

Содержание отражено в Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028, стр.148-152.

2.1.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Содержание отражено в Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028, стр.152-157.

2.1.4. Способы и направления поддержания детской инициативы

Содержание отражено в Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028, стр.157-161.

2.1.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива ДОУ с семьями обучающихся

Содержание отражено в Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028, стр.161-165.

2.1.6. Направления, задачи и содержание коррекционно-развивающей работы в ДОУ

Содержание отражено в Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028, стр.165-172.

2.1.7. Рабочая программа воспитания

Содержание отражено в Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028, стр.172-189.

2.2. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.2.1. Задачи и содержание образования по образовательным областям

Вариативность содержания психолого - педагогической работы с детьми от 2 лет до школы реализуется через использование следующих парциальных программ и методических пособий:

1. Парциальная образовательная программа «Береги здоровье смолоду!»

Программа имеет сквозной характер и предполагает проведение самостоятельных образовательных мероприятий в рамках направления «Ознакомление с окружающим», «Физическая культура», а также образовательной работы в режиме дня. Кроме того образовательный материал, связанный с формированием здорового образа жизни детей, интегрируется во все другие разделы основной программы детского сада. В программе «Береги здоровье смолоду!» сформулированы цели и задачи, отражено содержание и

обозначены условия работы в каждой возрастной группе, определены показатели и усвоения детьми культуры здоровья.

Содержание отражено в парциальной программе «Береги здоровье смолоду!»: программа и методические рекомендации / О.И. Балясникова, Н.В. Екимова, Т.Г. Каменюк, М.А. Ковардакова, М.Б. Костина, О.В. Куксина, С.В. Модонова, И.П. Никитина, Е.А. Пучкова Е.А., И.Ю. Ромбовская, Н.А. Сурнакина, Т.А. Тарасова, М.Г. Тимиреева, С.В. Ульянина, И.Н. Шадрина, Н.Н. Шайдуллина; под ред. М.А. Ковардаковой. – Ульяновск: Вектор-С, 2015.

2.2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программ

1. Программа «Береги здоровье смолоду!» состоит из пяти разделов: «Чисто жить – здоровым быть», «Есть, чтобы жить», «Быстро и ловко болезнь не догонит», «Берегись бед, пока их нет», «Дорога помощь вовремя». В группах в течение месяца проводится воспитательно-образовательная работа по различным темам. Одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.

Материал данной программы реализуется во время занятий и во время образовательной деятельности, организованной в режимных моментах – в утренние и вечерние часы и на прогулке. Предлагается разнообразная форма организации детей.

Образовательная деятельность:

Объяснения, беседа, рассказ, рассматривание иллюстраций, рассказы из жизни, чтение литературных произведений, дидактические игры, моделирование ситуаций, использование современных образовательных технологий, просмотр специальных фильмов и мультфильмов.

Совместная деятельность детей и педагога:

Наблюдения на прогулке, ситуации, общение, дидактические игры, продуктивная деятельность, игры-драматизации, игры-моделирования, тематические досуги, развлечения, индивидуальная работа по здоровьесбережению, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья.

Интеграция с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Программой предусматривается использование различных форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Используются следующие методы:

- словесный (рассказ, беседа, диалог);
- метод наблюдения (зарисовка, рисунки);
- практические задания;
- наглядный (таблицы, иллюстрации, мультимедийные презентации).

Используются элементы различных технологий:

1. Метод игры. Игра выступает самостоятельным видом развивающей деятельности дошкольника, является главной сферой общения детей.
2. Проблемно-поисковое обучение (постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия, перевод игровой деятельности на творческий уровень, лабораторные и практические работы)
3. Метод эмоционального стимулирования (создание ситуации успеха в обучении, поощрение)
4. Элементы здоровьесберегающих технологий.

2.2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива ДОУ с семьями обучающихся

1. Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников. Задачами сотрудничества признаются следующие:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОО и семье.

В ДОО необходимо осуществлять систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости - обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОО.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- тематические родительские собрания;
- тематические родительские гостиные;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и пр.);
- организация семейного клуба физкультурно-оздоровительной направленности;
- тематические выставки творческих работ.

2.2.4. Направления, задачи и содержание коррекционно-развивающей работы в ДОУ

Содержание представлено в ОП МБДОУ № 115 «Гномик»

2.2.5. Рабочая программа воспитания

2.2.5.1. Целевой раздел Рабочей программы воспитания инструктора по физической культуре

2.2.5.1.1. Цели и задачи воспитания

Общая цель воспитания – личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания:

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

2.2.5.1.2. Направления воспитания

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

- 1) Цель физического и оздоровительного воспитания – формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.
- 2) Ценности – жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.
- 3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

2.2.5.1.3. Целевые ориентиры воспитания.

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

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

Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам).

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья – физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения РП.

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья – занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

2.2.5.2. Содержательный раздел Рабочей программы воспитания

2.2.5.2.1. Уклад МБДОУ № 115 «Гномик»

Содержание представлено ОП МБДОУ № 115 «Гномик»

2.2.5.2.2. Воспитывающая среда МБДОУ № 115 «Гномик»

Содержание представлено ОП МБДОУ № 115 «Гномик»

2.2.5.2.3. Общности МБДОУ № 115 «Гномик»

Содержание представлено ОП МБДОУ № 115 «Гномик»

2.2.5.2.4. Задачи воспитания в образовательных областях

Для проектирования содержания воспитательной работы необходимо соотнести направления воспитания и образовательные области. Содержание рабочей программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных в ФГОС ДО:

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

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

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию

организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами;

- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

2.2.5.2.5. Формы совместной деятельности в МБДОУ № 115 «Гномик»

Содержание представлено ОП МБДОУ № 115 «Гномик»

2.2.5.3. Организационный раздел Рабочей программы воспитания

2.2.5.3.1. Кадровое обеспечение

Воспитательная деятельность инструктора по физической культуре включает в себя реализацию комплекса организационных и психолого-педагогических задач, решаемых педагогом с целью обеспечения оптимального развития личности ребенка.

Методическая детализация реализации воспитательной деятельности педагога осуществляется в процессе ее проектирования и организации.

Наименование должности	Функционал, связанный с организацией и реализацией воспитательного процесса
инструктор по физической культуре	- обеспечивает занятие воспитанников творчеством, медиа, физической культурой; - формирование у воспитанников активной гражданской позиции, сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей в условиях современной жизни, сохранение традиций ДОУ; - организация работы по формированию общей культуры будущего школьника; - внедрение здорового образа жизни; - внедрение в практику воспитательной деятельности научных достижений, новых технологий образовательного процесса; - организация участия воспитанников в мероприятиях, проводимых районными, городскими и другими структурами в рамках воспитательной деятельности.

2.2.5.3.2. Нормативно-методическое обеспечение

Перечень нормативно-правового обеспечения

1. Конституция Российской Федерации (ред. От 04.07.2020г.) ст.67.1 , п.4;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155;
5. Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
7. Конвенция о правах ребёнка;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. N 996-р;

Основные локальные акты:

1. Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 115 «Гномик»

2. Календарный учебный график

3. План работы на учебный год

Парциальные программы:

1. «От рождения до школы» Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева

2. «Береги здоровье смолоду!»: программа и методические рекомендации / О.И. Балясникова, Н.В. Екимова, Т.Г. Каменюк, М.А. Ковардакова, М.Б. Костина, О.В. Куксина, С.В. Модонова, И.П. Никитина, Е.А. Пучкова Е.А., И.Ю. Ромбовская, Н.А. Сурнакина, Т.А. Тарасова, М.Г. Тимиреева, С.В. Ульянина, И.Н. Шадрина; под ред. М.А. Ковардаковой. – Ульяновск: Вектор-С, 2015.;

2.2.5.3.3. Требования к условиям работы с особыми категориями детей

Содержание представлено ОП МБДОУ № 115 «Гномик»

III. Организационный раздел

3.1. Обязательная часть

3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации Рабочей программы

Содержание отражено в Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028, стр.189-191.

3.1.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (РППС)

Содержание представлено ОП МБДОУ № 115 «Гномик»

3.1.3. Материально-техническое обеспечение РП, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

РП рассматривает материально-техническое обеспечение образовательного пространства дошкольной организации в соответствии с основными требованиями Стандарта к развивающей предметно-пространственной среде.

Под развивающей предметно-пространственной средой (в соответствии со Стандартом) понимаются «специфические для каждой группы образовательное оборудование, материалы, мебель и т. п. в сочетании с определенными принципами разделения пространства» (Письмо Минобрнауки РФ от 28.02.2014 № 08 249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»).

Содержательная насыщенность среды. В соответствии с содержанием Программы, возрастными возможностями детей и требованиями Стандарта, образовательное пространство оснащено:

- средствами обучения и воспитания (в т. ч. техническими);
- расходным игровым материалом;
- спортивными материалами;

- оздоровительным оборудованием;
- инвентарем (ФГОС ДО, п. 3.3.4) .

Данное оборудование и материалы позволяют организовать образовательное пространство, которое обеспечивает игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в т. ч. с песком и водой); двигательную активность, эмоциональное благополучие во взаимодействии с предметно-пространственным окружением, возможность самовыражения детей.

3.1.4. Кадровые условия реализации РП

Содержание отражено в Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028, стр.218-219.

3.1.5. Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

Содержание отражено в Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028, стр.219-233.

3.1.6. Федеральный календарный план воспитательной работы

Содержание отражено в Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028, стр.233-235.

1.2. Часть, формируемая участниками образовательного процесса

Базисный план образовательной деятельности

Инструктора по физической культуре высшей квалификационной категории

Пучковой Елены Александровны на 2023-2024 учебный год (корпус 1)

Дни недели	Время	Группы
Понедельник	9.00-9.25	<i>Средне-старшая группа № 8 «Гномики» (физкультурный зал)</i>
	9.35 - 10.00	<i>Старшая группа № 3 «Почемучки»- (большой зал)</i>
	10.20-10.50	<i>Подготовительная к школе группа № 7 «Сказка» (большой зал)</i>
Вторник	9.00-9.15	<i>Младшая группа № 5 «Звёздочки»- (физкультурный зал)</i>
	10.20-10.50	<i>Подготовительная к школе группа № 6 «Знайки» (большой зал)</i>
	11.00- 11.25	<i>Средне-старшая группа № 8 «Гномики» (на свежем воздухе)</i>
	11.30-12.00	<i>Подготовительная к школе группа № 7 «Сказка» (на свежем воздухе)</i>
Среда	11.10-11.30	<i>Средняя группа № 4 «Непоседы» (на свежем воздухе)</i>

	11.30-12.00	<i>Подготовительная к школе группа № 6 «Знайки» (на свежем воздухе)</i>
Четверг	9.35-10.00	<i>Средне-старшая группа № 8 «Гномики» (физкультурный зал)</i>
Пятница	9.00 - 9.15	<i>Младшая группа № 5 «Звёздочки» (физкультурный зал)</i>
	9.30-9.50	<i>Средняя группа № 4 «Непоседы» (физкультурный зал)</i>
	10.20-10.50	<i>Подготовительная к школе группа № 6 «Знайки» (большой зал)</i>
	11.25-11.50	<i>Старшая группа № 3»Почемучки» (на свежем воздухе)</i>

(корпус 2)

Дни недели	Время	Группы
Понедельник	11.30-12.00	<i>Подготовительная к школе группа № 4 (на свежем воздухе)</i>
Вторник	9.30-9.50	<i>Средняя группа № 5 (физкультурный зал)</i>
Среда	9.00-9.15	<i>Младшая группа № 2 (физкультурный зал)</i>
	9.35-10.00	<i>Старшая группа № 3 (физкультурный зал)</i>
	10.20-10.50	<i>Подготовительная к школе группа № 4 (физкультурный зал)</i>
Четверг	9.00-9.20	<i>Средняя группа № 5 (физкультурный зал)</i>
	10.20-10.50	<i>Подготовительная к школе группа № 4 (физкультурный зал)</i>
	11.25-11.50	<i>Старшая группа № 3 (на свежем воздухе)</i>

3.2.1. Психолого-педагогические условия реализации Рабочей программы

Роль инструктора по физической культуре в организации психолого-педагогических условий

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

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог:

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

- создает ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т. д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе происходящим в детском саду;
- обеспечивает в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в небольшой группе детей.

3.2.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (РППС)

Особенности организации предметно-пространственной среды для обеспечения эмоционального благополучия ребенка.

Для обеспечения эмоционального благополучия детей обстановка в детском саду является располагающей, почти домашней, в таком случае дети быстро осваиваются в ней, свободно выражают свои эмоции. Все помещения детского сада, предназначенные для детей, оборудованы таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и свободно.

Комфортная среда - это среда, в которой ребенку уютно и уверенно, где он может себя занять интересным, любимым делом. Комфортность среды дополняется ее художественно-эстетическим оформлением, которое положительно влияет на ребенка, вызывает эмоции, яркие и неповторимые ощущения. Пребывание в такой эмоциогенной среде способствует снятию напряжения, зажатости, излишней тревоги, открывает перед ребенком возможности выбора рода занятий, материалов, пространства.

Формирование доброжелательных, внимательных отношений. Воспитание у детей доброжелательного и внимательного отношения к людям возможно только в том случае, если педагог сам относится к детям доброжелательно и внимательно, помогает конструктивно разрешать возникающие конфликты.

Создание условий для физического развития.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в

зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

3.2.3. Материально-техническое обеспечение РП обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В ДООУ имеется малый спортивный зал, который соответствует предъявленным требованиям:

- хорошая звукоизоляция;
- отсутствие запахов;
- теплое.

Общая площадь: 51,4 кв.м.

Основные направления работы зала:

1. Оздоровительно-развивающая работа с детьми и родителями.
2. Консультирование родителей и педагогов.
3. Диагностика основных двигательных умений и навыков.

Основные принципы при организации пространства зала:

2. Комфортность.
3. Гармоничность
4. Доверительность атмосферы.

Перечень оборудования спортивного зала:

- Индивидуальные коврики для каждого ребенка - 27 шт.
- Резиновые мячи d-25см – 45 шт., d-12 см – 25 шт.
- Пластиковые кубики - 30 шт.
- Ракетки для бадминтона- 17 шт.
- Гимнастические палки – 34 шт.
- Мягкие валики- 5шт.
- Разметки для подвижных игр – 5шт. и 2 комплекта
- Змейки для ползания – 2шт.
- Набивные мячи m- 3кг-7 шт., m-1кг.-2шт.
- Гантели – 4шт.
- Кольцебросы- 3 комплекта
- Кегли – 17 шт.
- Воланы для бадминтона – 40 шт.
- Ленточки длиной 80 см.- 46 шт.
- Фитболы – 4 шт.
- пляжные мячи d-40 см- 2шт.
- Футбольные мячи – 3 шт.
- Гимнастические скамейки – 4 шт.
- Ломаная дорожка – 2 шт. Обручи d-60 см – 28шт., d-80 см – 18 шт.
- Стойки для прыжков через верёвочку – 2 шт.
- Гимнастическая лестница – 2 шт.. с крючками – 2 шт..
- Кольцо для баскетбола – 1 шт.
- Наклонные доски – 2шт.
- Маты – 3шт.
- Скакалки – 30 шт.
- Дарс с магнитной мишенью -1шт.

- Мягкие модули – 2 набора
- Дуги – 6 шт.
- Мишени для метания – 2шт.
- Метки для прыжков в длину с места, с разбега - 2шт.
- Флажки (красные, жёлтые, синие, зелёные) - 40 шт.
- Мешочки m – 100гр- 12 шт., 200 гр.- 30 шт., 400гр.- 4шт.
- Детские палатки для пролезания -3 шт.

Перечень методического оснащения:

1. Глазырина, Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам. Младший возраст». Москва: Владос, 2000.
2. Глазырина, Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам. Средний возраст». Москва: Владос, 2000.
3. Глазырина, Л.Д. «Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст». Москва: Владос, 2000.
4. Тимофеева, Е.А. «Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации». Часть 1. Москва: Издательский дом Воспитание дошкольника, 2008.
5. Тимофеева, Е.А. «Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации». Часть 2. Москва: Издательский дом Воспитание дошкольника, 2009.
6. Железняк, Н.Ч. «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования». Москва: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
7. Н.А. Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н.Бойнович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста». СПб, Акцидент, 1998г. (пособие).
8. А.С.Галанова «Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет». М., АРКТИ, 2003г., (пособие).
9. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ». Воронеж 2005, ТЦ «Учитель» (практическое пособие).
10. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей 6-7 лет». Профилактика и лечение. Москва 2004, Творческий центр «Сфера».
11. Программа по физической культуре для детей 5-7 лет, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, «Шаг за шагом». Ульяновск 2003, ИПКПРО.
12. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» (из опыта работы). Москва «Просвещение» 1983.
13. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб, «Детство-пресс» 2003.
14. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». Москва «Просвещение» 1998.
15. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет». Пособие для педагогов ДОУ, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. Изд-во Мозаика-Синтез, Москва.
16. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие». Воронеж 2005, ТЦ «Учитель».

17. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет». М., «Просвещение» 2007.
18. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет». М., «Просвещение» 2004.
19. Ефименко Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М., 1999 Линка-пресс.
20. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для занятий с детьми» 2-7 лет. Сценарии игр; методические рекомендации. От рождения до школы. Мозаика-Синтез.2020.
21. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений с детьми 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез,2016.
22. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» Комплексы упражнений для работы с детьми 2-3 лет.-2-е изд.,-М.: Мозаика-Синтез.2020.
23. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез,2016.
24. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез,2016.
25. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М.: Мозаика-Синтез,2016.
26. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- М.: Мозаика-Синтез,2016.

3.2.4. Кадровые условия РП

Содержание представлено в ОП МБДОУ № 115 «Гномик»

3.2.5. Режим и распорядок дня

Режим работы МБДОУ – пятидневная неделя (понедельник-пятница), с двенадцати часовым пребыванием детей.

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

Режим дня в группах устанавливается с учетом санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным [СанПиН 1.2.3685-21](#) и [СП 2.4.3648-20](#)

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно [СанПиН 1.2.3685-21](#) при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня.

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1 - 3 года 4 - 7 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года 4 - 7 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут

Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут
---	----------	----------

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296).

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность занятий не должна превышать 10 мин. Продолжительность занятий для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки не более: для детей от 1,5 до 3 лет – 20 минут, от 3 до 4 лет – 30 минут, от 4 до 5 лет 40 минут, от 5 до 6 лет – 50 минут или 75 минут при организации занятий после дневного сна, от 6 до 7 лет – 90 минут. Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться соответствующие физические упражнения (физкультминутки). Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - 10 минут. Расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в МБДОУ № 115 «Гномик» соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. МБДОУ № 115 «Гномик» обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях;
- одно занятие физической культурой и спортом в неделю проводятся на открытом воздухе, а также подвижные игры. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

3.2.6. Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

Направления воспитания	Мероприятия	Месяц	Целевая аудитория	Ответственные
Физическое и	Зимняя олимпиада «Будущие	Январь	Старшие,	Инструктор по

оздоровительное направления воспитания	олимпийцы»		подготовительная группы	физической культуре, воспитатели
	Открытое физкультурное занятие на прогулке	Ноябрь	Средняя группа 1 корпус	Инструктор по физической культуре, воспитатели
	Совместный с родителями хоккейный матч с мячом	Февраль	Подготовительные группы	Инструктор по физической культуре, воспитатели
	Совместные с родителями спортивно-игровые досуги в рамках проведения дня «Здоровья»	Апрель	Старшие, подготовительная группы	Инструктор по физической культуре, воспитатели
	Легкоатлетическая эстафета	Апрель	Средняя, старшая, подготовительная группы	Специалисты, воспитатели

