

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №12 г. Кировска»

Принято педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

Утверждено:  Головкина О.В./  
И.о. заведующего МБДОУ «Детский сад № 12»  
Приказ № 152 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа инструктора по  
физической культуре  
образовательная область  
«Физическое развитие»  
на 2023-2024 учебный год**

разработала:  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Волкова О.И.

г. Кировск  
2023г.

## Содержание

### I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативно-правовая база Программы.....	3
1.3. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.4. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.5. Значимые для реализации Программы характерные особенности развития детей дошкольного возраста.....	4
1.6. Планируемые результаты освоения Программы.....	7

### II. Содержательный раздел.

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста.....	10
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 1 младшей группы 2-3 лет.....	11
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей младшей группы 3-4 лет.....	13
2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей средней группы 4-5 лет.....	17
2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей старшей группы 5-6 лет.....	21
2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей подготовительной к школе группы 6-7 лет.....	28
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	36
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	26
2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ.....	26
2.5. Организация взаимодействия с педагогами.....	
2.6. Взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.....	28
2.7. Формы и методы оздоровления детей.....	28

### III. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	29
3.1.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	29
3.2. Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения программы.....	31
3.3. Программно-методическое обеспечение.....	34

### VI. Краткая презентация программы.

## І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

### 1.1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физическое развитие в дошкольном учреждении направлено на развитие физических качеств у детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — *ФГОС ДО*) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» на основе Образовательной программы дошкольного образования (далее ОПДО), составленной в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО), Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28; с использованием основных принципов, учета возрастных особенностей детей.

Программа обеспечивает организацию и содержание образовательной деятельности по физической культуре воспитанников 3 - 7 лет во время совместной организованной физической деятельности. Вариативная часть программы предусматривает реализацию регионального компонента в работе с детьми: туристическая деятельность, ознакомление дошкольников с народными играми народов Севера.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1) Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.01.2021г. № 2;

2) Требованиями СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28;

3) Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);

4) Федеральным законом от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

5) Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС ДО» № 1155 от 17.10.2013;

6) Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования".

7) Приказом Министра образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 31.07.2020 № 373;

8) Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 12» (далее ОПДО МБДОУ «Детский сад №12»).

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

Цель программы - охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков, формирование привычки к здоровому образу жизни,

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- Развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, правильной осанки.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Создание условий для сохранения и укрепления и охраны здоровья детей, повышения умственной и физической работоспособности, предупреждения утомления.
- Воспитание у детей интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Повышение компетентности родителей о физическом развитии детей, формировании здорового образа жизни.
- Расширение форм взаимодействия с воспитателями, родителями, профильными специалистами.

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

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно - деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

- Единства развития, воспитания и образования.
- Оздоровительной направленности.
- Индивидуализации дошкольного образования (создание гибкого режима дня в процессе проведения занятий по физическому развитию, подбор оптимальной физической нагрузки с учетом индивидуальных способности каждого ребенка).
- Осознанности и активности - воспитание у ребенка осознанного отношения к физическим упражнениям подвижным играм.
- Возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития детей).
- Создания ПДР (пространство детской реализации) нацеленное на формирование личности ребенка и на развитие таких необходимых в современном мире качеств, как инициативность, креативность, нацеленность на достижение инновационного результата, необходимого окружающим людям и обществу.
- Системности и последовательности - построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощения.
- Непрерывности - построения физического развития как целостного процесса.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

- Партнерство с семьей.

#### 1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

МБДОУ «Детский сад №12» функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении. Дошкольная образовательная организация расположена на Крайнем севере России, за Полярным кругом, у подножия Хибинских гор – в городе Кировске Мурманской области. В образовательном процессе решаются задачи по обогащению знаний дошкольников об особенностях приобщения к здоровому образу жизни и развитию физических качеств детей в условиях Крайнего Севера, о национальных видах спорта коренных жителей – саамов.

Климатические особенности учитываются при составлении режима дня с выделением двух периодов: холодного (сентябрь - май) и летнего (июнь – август), при планировании совместных мероприятий с родителями воспитанников по вопросам оздоровления.

##### **Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста.**

##### **Характеристика физического развития детей третьего года жизни.**

На третьем году жизни возрастает двигательная активность. Ребенок осваивает умение свободно ходить, хорошо владеть лазанием, уметь выполнять упражнение в равновесии, катать, бросать мяч. Ему просто необходимо – шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. Правда, еще не все у него умело получается. Поэтому ваша главная задача – научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям.

Ходьбу необходимо совершенствовать в течение второго и даже третьего года жизни ребенка. От того, насколько правильно он научится ходить, зависит его дальнейшее здоровье, хорошая осанка, красивое телосложение. Бег порой может развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать ребенок сможет еще не скоро. Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

##### **Характеристика физического развития детей четвертого года жизни.**

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (*далее — ВОЗ*), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. *Движения детей* четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе *ходьбы и бега*. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед *прыжками*; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды *ползания*: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. *Лазание* по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения. Упражнения в *бросании и ловле* мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском

отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные **навыки совместной игровой и двигательной деятельности**. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Детям младшего дошкольного возраста свойственна **подражательная деятельность**. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Сюжеты **подвижных игр** становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей. У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению **двигательной активности**.

#### **Характеристика физического развития детей пятого года жизни.**

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их **движения** носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют всеми видами основных движений. Достаточно хорошо освоены разные виды **ходьбы**. У детей оформляется структура **бега**. При **метании** предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей **формируются навыки** ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в **двигательных импровизациях** под музыку. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в **подвижных играх**, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата.

Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать **разные виды движений**, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению **двигательной активности** детей в течении дня.

#### **Характеристика физического развития детей шестого года жизни.**

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в **движениях**. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния

и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время *ходьбы* у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. *Бег* пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах *прыжков* (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами *катания, бросания и ловли, метания* в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели *ловкости*. Дети овладевают более сложными координационными движениями. Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

#### **Характеристика физического развития детей седьмого года жизни.**

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см.

*Движения* детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются *высокие темпы прироста показателей*, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной *двигательной деятельности* низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

Согласно Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. N 1155 года "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (пункт 4.6.), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Обозначенные Программе возрастные ориентиры имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов.

Возраст	Планируемые результаты
<b>Ранний возраст</b>	<p>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;</p>
<b>Дошкольный возраст:</b>	<p><b>К четырем годам:</b></p> <p>ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;</p> <p>ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;</p> <p>ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;</p> <p>ребенок владеет культурно-гигиенические навыки: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;</p> <p><b>К пяти годам:</b></p> <p>ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;</p> <p>ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в</p>

	<p>самостоятельную деятельность;</p> <p>ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;</p> <p><b>К шести годам:</b></p> <p>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;</p> <p>ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;</p> <p>ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</p> <p>ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;</p>
<p><b>Планируемые образовательные результаты на этапе завершения освоения Программы</b></p>	<p><b>К концу дошкольного возраста:</b></p> <p>у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;</p> <p>ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;</p> <p>проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;</p> <p>проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;</p> <p>имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</p> <p>владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.</p>

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном отделении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, включает региональный компонент, реализацию методической темы инструктора по физическому развитию «Развитие туристических навыков детей» и систему работы с родителями воспитанников.

## 2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### 2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей 1 младшей группы (от 2 до 3 лет).

Задачи в соответствии с ФООП ДО	Содержание образовательной деятельности
 <p>От 2 лет до 3 лет. обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений,</p>	<p>От 2 лет до 3 лет. 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. <b>1) Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения). Основные движения: 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; ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой</p>

<p>совместным двигательным действиям; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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</p>
--	--

	<p>другое;</p> <p>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.</p> <p>Педагог предлагает образец для подражания и 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><b>2) Подвижные игры:</b> 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><b>3) Формирование основ здорового образа жизни:</b> 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 закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.</p>
--	---

**2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей младшей группы (от 3 до 4 лет).**

Задачи в соответствии с ФОП ДО	Содержание образовательной деятельности
 <p>обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения,</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</p>

<p>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>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) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). 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 (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>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;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, "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;</p>
---	---

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому 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); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

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

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку,

притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

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

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

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

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

Катание на санках: по прямой, перевозя 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 необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной

	<p>деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p>5) Активный отдых.</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>
--	---

**Саамские народные подвижные игры.** «Хейро», «Игра в веревочку», «Звери и птицы».

### 2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей средней группы (4-5 лет).

<b>Задачи в соответствии с ФОП ДО</b>	<b>Содержание образовательной деятельности</b>
 <p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p>	<p>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) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</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>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, 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;</p> <p>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);</p> <p>бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;</p> <p>прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги</p>
---	--

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); перекладывание 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 поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие 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 подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

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

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

5) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Саамские народные подвижные игры. «Хейро», «Олени и пастухи», «Игра в веревочку», «Охотники и зайцы», «Важенка и оленята», «Куропатки и ягодки».

#### 2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей старшей группы (5-6 лет).

Задачи в соответствии с ФОП ДО	Содержание образовательной деятельности
 <p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх,</p>	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом 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) Основная гимнастика (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</p>

<p>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>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 вращающейся скакалкой;</p> <p>прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p> <p>прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и</p>
---	--

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; перекладывание 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 перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, 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 равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

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

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

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и

оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

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

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступаящим шагом", "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 представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной

деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

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

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

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

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.

**Саамские народные подвижные игры.** «Олени и пастухи», «Олени упряжки», «Охотники и зайцы», «В медведя», «Льдинки, ветер и мороз», «Берегись охотника», Быстрый олень», «Важенка и оленията», «Звери и птицы».

### 2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей подготовительной к школе группы (6-7 лет).

Задачи в соответствии с ФОП ДО	Содержание образовательной деятельности
 <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 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</p>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>1) Основная гимнастика (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</p>

<p>потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</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>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, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;</p> <p>прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</p> <p>прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без</p>
--	---

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: поднятие 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 поднятие и опускание ног лежа на спине;

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

пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на 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 духовнонравственных 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; поднятие 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 спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том,

как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

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

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

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

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

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

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

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

**Саамские народные подвижные игры.** «Олени и пастухи», «Оленьи упряжки», «Охотники и зайцы», «В медведя», «Льдинки, ветер и мороз», «Берегись охотника», Быстрый олень», «Важенка и оленьята», «Звери и птицы», «Гонки на оленьих упряжках»

### Решение совокупных задач воспитания



**Образовательная область «Физическое развитие»**

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

### Средства физического развития и оздоровления детей.

- Двигательная активность, физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода); которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- Психолого-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм

В физическом развитии дошкольников применяются две группы методов:

— специфические, то есть методы, которые характерны только для процесса физического развития;

— общепедагогические, то есть методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

#### Специфические методы:

- **Метод строго регламентированного упражнения.** Сущность этого метода заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой по объёму и интенсивности. Также точно дозируются интервалы отдыха между упражнениями. Благодаря этому методу обеспечиваются оптимальные условия для освоения двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств.

- **Игровой метод.** Близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально - эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно - образного и наглядно-действенного мышления. Он даёт возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

- **Соревновательный метод** в процессе обучения детей дошкольного возраста применяется при условии педагогического руководства. Этот метод используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков. Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям. Особенно важным является воспитание коллективных чувств, определяющих возможность радоваться успехам других, исключая зависть и недоброжелательство.

- **Метод круговой тренировки.** Заключается в том, что ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные упражнения или задания. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга. При помощи этого метода физическая нагрузка воздействует на различные мышцы, органы и системы организма.

#### Общепедагогические методы:

- **Словесные методы** применяются для того, чтобы способствовать осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, самостоятельному и

творческому использованию их в различных ситуациях. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений.

К данной группе методов относятся:

- название упражнения;
- описание;
- объяснения;
- указания;
- команды;
- вопросы к детям и др.

• **Практические методы** формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности. Они обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия.

К практическим методам относятся:

- показ физических упражнений;
- имитация, то есть подражание действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни.

• **Наглядный метод** создаёт зрительное, слуховое и мышечное представление о движениях. Обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребёнка.

1. Наглядно – зрительные приёмы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).
2. Наглядно – слуховые приёмы : музыка, песни.
3. Тактильно – мышечные приёмы: непосредственная помощь воспитателя.

• **Метод проблемного обучения.** Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным, создаёт предпосылки для развития творчества. В дошкольном возрасте дети приобретают способность осуществлять творческие замыслы, например, придумывать комбинации движениям, выполнение которых предполагает не только индивидуальные, но и коллективные действия.

• **Метод творческих заданий** способствует реализации творческих замыслов. Педагог предлагает ребёнку придумать упражнение. Дошкольник выполняет их один, в группе, в колонне, в шеренге, с предметом и без них, придумывает игровые сюжеты. В результате у него формируется умение реализовать свой замысел.

• **Метод экспериментирования.** Его цель – предоставить ребёнку возможность на практике познать, как функционирует его организм. Экспериментирование на себе возможно, когда мы формируем у детей представление об отдыхе, о его необходимости для организма (Попрыгай, побегай до тех пор, пока уже не захочется этого делать. Почему не хочешь? Устал? Нужно отдохнуть? Что так бьется у тебя в груди? Сердце. Как ты дышишь когда побегаешь? и т. д.) После подобных наблюдений проводится беседа, обобщая результаты экспериментирования, вызывая у детей желания узнать о себе больше.

Применяются нетрадиционные методы работы с детьми. К ним относятся: сюжетно-физические занятия, театрализованные физкультурные занятия, физкультурные занятия с элементами психогимнастики, ритмическая гимнастика и др.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня. Основные формы организации двигательной активности:

## Формы организации двигательной деятельности

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями / Социальными партнёрами
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p><u>НОД</u> различного типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тренировочного типа</li> <li>• тематические;</li> <li>• сюжетно-игрового характера</li> <li>• игровые</li> <li>• с элементами: логоритмики, кинезиологическими упражнениями, пальчиковой, зрительной гимнастики, ритмопластики, психогимнастики, релаксации, стретчинга, интегрированные.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Ритмопластика</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Игры на воздухе</li> <li>• Бодрящая гимнастика после сна</li> <li>• Динамические паузы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельная двигательная активность на прогулке, в зале, в группе</li> <li>• Свободный выбор подвижных игр, упражнений, физкультурного инвентаря.</li> <li>• Двигательно-творческие игры</li> </ul>	<p><u>Традиционные формы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные беседы, консультации</li> <li>• Создание наглядно-педагогической пропаганды для родителей (стенды, информационные листы, буклеты)</li> </ul> <p><u>Нетрадиционные формы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практикумы для родителей</li> <li>• Физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные соревнования</li> <li>• Дошкольный туризм</li> <li>• Детско-родительские проекты</li> </ul>

При проведении физкультурно-оздоровительной работы с детьми используются здоровьесберегающие технологии следующих направлений:

- Технология сохранения и стимулирования здоровья:
  - стретчинг,
  - ритмопластика,
  - динамические паузы,
  - релаксация.
- Технологии эстетической направленности:
  - пальчиковая гимнастика,
  - гимнастика для глаз,
  - дыхательная гимнастика,
  - бодрящая гимнастика.
- Технологии обучения здоровому образу жизни:
  - проблемно – игровые ситуации (игротренинги, коммуникативные игры),
  - самомассаж.
- Коррекционные технологии:
  - музыкотерапия,
  - сказкотерапия,
  - психогимнастика.

**Формы реализации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в режиме дня.**

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. К школе группа
Утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3- минуты	2-3- минуты	3-5 минут	3-5 минут
Физминутка во время занятия (дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастика)	2-3- минуты	2-3- минуты	2-3- минуты	2-3- минуты
Динамическая пауза между занятиями	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Подвижная игра на прогулке	6-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 минут	30 минут
Гимнастика после дневного сна	5-10 минут	5-10 минут	10 минут	10 минут
Закаливание - воздушные ванны - босохождение - ходьба по массажным дорожкам	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Физкультурный досуг	20мин 1 раз/мес	30мин 1 раз/мес	25-30 минут 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Физкультурный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Организация занятий по физической культуре строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей несколькими способами:

• **Фронтальный способ** - все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

• **Поточный способ** — один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие — ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т. д.). Этот способ позволяет корректировать действия детей, устранять ошибки и главное — оказывать страховку в случае необходимости. Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

• **Групповой способ** - дети распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

• **Индивидуальный способ** применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

**Структура физкультурных занятий** общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Вводная часть (продолжительность 3–6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. **Основная часть** (продолжительность 10–25 минут). В эту часть включены упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. **Заключительная часть** (продолжительность 2–5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

- **Утренняя гимнастика** проводится в различной форме.
- *Традиционная утренняя гимнастика* состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.
- *Игровая гимнастика* включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.
- *Гимнастика с использованием различных предметов* проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.
- **Динамические паузы** предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности. Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

- **Физкультминутки** проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.
- **Пальчиковые игры** развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.
- **Самомассаж** - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. самомассаж - один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.
- **Гимнастика для глаз.** Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.
- **Дыхательная гимнастика** способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Одним из направлений работы с детьми является создание ситуаций, побуждающих детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

- **первый этап** - побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов (например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе - произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.
- **второй этап** - знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.
- **третий этап** - формирование самостоятельности при выполнении движений, умения ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.
- **четвёртый этап** – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого обучения дети учатся:

- ставить задачу,
- передавать направления движения,
- планировать,
- оценивать себя и других,
- называть упражнения в целом и его элементы.

В результате появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.

На каждом физкультурном занятии находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации.

#### **2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы.**

Физкультурно – оздоровительная работа направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ,
- обеспечение благоприятного течения адаптации детей,
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов,
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик,
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
- определение показателей физической подготовленности, методами диагностики.

3 Физкультурно-оздоровительное направление.

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

4. Профилактическое направление.

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и не распространению инфекционных заболеваний,
- предупреждение острых инфекционных заболеваний.

#### **Система закаливания:**

- утренняя гигиеническая гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);
- облегченная форма одежды;
- ходьба босиком в спальне до и после сна;
- сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);
- контрастные воздушные ванны (перебежки);
- солнечные ванны (в летнее время);
- обширное умывание;
- мытье рук до локтя прохладной водой
- Организация рационального питания, второго завтрака (соки, фрукты);
- введение овощей и фруктов в обед и полдник;
- строгое выполнение натуральных норм питания;
- питьевой режим;
- гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи;
- правильность расстановки мебели.

#### **2.5. Организация взаимодействия с педагогами.**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда. Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя осуществляется систематически. Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель применяет на утренней

гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей за счет использования здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз, воздушное закаливание), взаимодействия и помощи друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливой оценки результатов игр, соревнований и другой деятельности, формирования навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности помощи в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек, активизации мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

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

Основная цель взаимодействия с родителями в вопросах физкультурно-оздоровительной работы с детьми: систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

#### **Задачи сотрудничества:**

- 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.

#### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, используются различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

##### **1. Информационные:**

- функционирование справочно-информационной службы по вопросам физкультурного образования дошкольников; размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для родителей);
- наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.).

##### **2. Организационные:**

- родительские собрания, в том числе тематические;
- анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;
- тематические педсоветы с участием родителей и др.

##### **3. Просветительские:**

- «школы» физического воспитания для родителей;
- тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.;
- педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

#### **4. Практико-ориентированные:**

- разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;
- участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение);
- участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Папа, мама, я — спортивная семья»);
- показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей;
- тренинги, семинары, практикумы и др.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

Спортивный зал в ДОУ совмещен с музыкальным. Освещение – естественное и искусственное. При проведении занятий в используется дополнительное искусственное освещение – люминесцентное. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Образовательное пространство оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, обеспечивающими двигательную активность всех воспитанников.

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

- Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Образовательное пространство оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, обеспечивает двигательную активность всех воспитанников, в том числе развитие у них крупной и мелкой моторики, возможность участия в подвижных играх и соревнованиях.
- Доступность среды - всех помещений, где осуществляется физкультурно-оздоровительная деятельность; к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям.
- Безопасность среды - соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.
- Трансформируемость пространства - возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.
- Вариативность среды - наличие различных пространств (зал, бассейн, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая площадка на территории ДОО), а также разнообразных атрибутов, их периодическую сменяемость появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.

#### **Перечень физкультурного оборудования:**

<b>№п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Гимнастический мат	7 шт
2	Гимнастическая скамейка	4шт
3	Гимнастические палки	30 шт
4	Гимнастическая лестница	3 шт
5	Гантели (массой 0,5кг; 0,750кг; 1кг)	10 шт
6	Детские тренажеры	3 шт
7	Доска гладкая с зацепами	1 шт
8	Доска ребристая	3 шт

9	Дорожки массажные	6 шт
10	Дуга малая	4 шт
11	Дуга большая	4 шт
12	Канат	3 шт
13	Кубики	36 шт
14	Конус	10 шт бол. 12 шт мал.
15	Кольцо для мини-баскетбола	2 шт
16	Кегли	50 шт
17	Куб деревянный	2 бол. 2 мал.
18	Лестница-стремянка	
19	Лента цветная	40 шт
20	Мат гимнастический	
21	Мяч резиновый	20 шт бол. 15 шт мал.
22	Мячи набивные	8 шт бол. 16 шт мал.
23	Мешочки с грузом	20 шт – 150 гр. 10 шт – 200 гр. 10 шт – 400 гр.
24	Мяч для мини-баскетбола	4 шт.
25	Мяч фитбольный	10 шт
26	Мяч массажный	18 шт
27	Настенные модули мишень	2 шт
28	Обруч большой	23 шт
29	Обруч малый	11 шт
30	Палка гимнастическая	30 шт
31	Скакалка	16 шт
32	Скакалка длинная	1 шт
33	Стойки деревянные	2 шт
34	Сетка волейбольная	3 шт
35	Шнур длинный	2 шт
36	Шнур короткий	22 шт
37	Флажки	10 шт бол. 10 шт мал.
38	Эстафетные палки	2 шт

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр, фонотека.
- Ноутбук.
- Проектор.
- Экран.

### **3.2. Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения программы.**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (начало и конец года). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Диагностика проводится по программе Н.В. Верещагина Диагностика педагогического процесса. СПб, ДЕТСТВО - ПРЕСС , 2014 г. 45. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»

При проведении мониторинга учитывается группа здоровья детей и физкультурная группа (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

Система мониторинга обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

#### **Оценка физической подготовленности.**

Физическую подготовленность определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота).

В программе для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как быстрота (бег 30 м.); скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча); выносливость (бег 90 м., 120 м., 150 м.); статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

Обследование физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной - малоподвижная игра или игровое упражнение - релаксация.

**Бросок набивного мяча. (1 кг.)** двумя руками из – за головы из исходного положения стоя. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

#### **Прыжок в длину с места.**

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

### **Тесты по определению быстроты.**

Бег на дистанцию 10 метров с хода.

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта включается секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на дистанцию 30 метров.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком.). Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

### **Тесты по определению гибкости.**

Наклон туловища вперед. Тест проводится двумя взрослыми. Ребенок становится на гимнастическую скамейку

(поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### **Тесты по определению выносливости.**

Бег на дистанцию 90, 120, 150 метров.

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей:

5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

### **Тесты по определению силовой выносливости.**

Подъем туловища (за 30 секунд). Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

### **Оrientировочные показатели физической подготовленности детей 3-4 года**

(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

№	Наименование	Пол	3 года	4 года
---	--------------	-----	--------	--------

	показателя			
1.	Бросок набивного мяча (см)	мальчики	110-150	140 - 180
		Девочка	100 - 140	130 - 175
2.	Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	60-85	70-95
		Девочки	55 -80	70 -90
3.	Наклон туловища вперед из положения стоя (см от нулевой отметки)	Мальчики	1 -3	2 -5
		Девочки	2 -6	5 -8
4.	Бег на дистанцию 10 метров с хода (с)	Мальчики	7,8 – 7,5	5,5 – 5,0
		Девочки	8,0 – 7,6	5,7 – 5,2

**Показатели физической подготовленности детей 4 - 5 лет.**  
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. №916)

Бросок набивного мяча (масса-1кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 10 м с хода		Челночный бег 3х10 м		Наклон туловища в перед		Подъем туловища в сед (за 30 с)	
мальчи	дево	мальч	дево	мальч	дево	мальч	дево	мальч	дево	мальч	дево
ики	чки	ики	чки	ики	чки	ики	чки	ики	чки	ики	чки
140-180	130-175	75-95 см	70-90 см	5,5-5,0 с	5,7-5,2 с	9,5-11,0 с	9,8-11,5 с	2-5 см	5-8 см	6-8 раз	4-6 раз

**Показатели физической подготовленности детей 5-6 лет**  
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

Бросок набивного мяча (масса-1кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 30 метров		Челночный бег 3х10 метров		Наклон туловища вперед		Подъем туловища в сед (за 30 секунд)	
Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
175-300	170-280	100-140	90-140	7,0-6,3	7,5-6,6	8,0-7,4	8,5-7,7	4-7	7-10	10-12	8-10

**Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет**  
(утверждено Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 916)

Бросок набивного мяча (масса-1 кг)		Прыжок в длину с места		Бег на дистанцию 30 метров		Челночный бег 3×10 метров		Метание на дальность правой рукой		Подъем туловища в сед (за 30 с)	
мальч	дево	мальч	дево	мальч	дево	мальч	дево	мальч	дево	мальч	дево
ики	чки	ики	чки	ики	чки	ики	чки	ики	чки	ики	чки
242-	193-	86,0-	94,0-	5,6-	6,0-	11,0-	10,5-	6,0-	4,0-	15-8	1

360	350	123,0	122,4	7,5	7,5	8,0	8,5	10,0	6,0		
-----	-----	-------	-------	-----	-----	-----	-----	------	-----	--	--

### 3.3. Программно-методическое обеспечение.

- Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение/ авт.-сост. И.И. Вепрева, Г.М. Татарникова. – Волгоград: учитель, 2016г.
- Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель. –
- Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
- Агапова И.А., Давыдова М.А. Подвижные игры для дошкольников / Авт.- сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
- Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
- Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
- ЖелобковичЕ.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
- Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2008.

### VI. Краткая презентация программы.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Физическое развитие в дошкольном учреждении направлено на развитие физических качеств у детей, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — *ФГОС ДО*) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» на основе Образовательной программы дошкольного образования (далее ОПДО), составленной в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО), Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28; с использованием основных принципов, учета возрастных особенностей детей.

Цель программы - охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков, формирование привычки к здоровому образу жизни,

Программа обеспечивает организацию и содержание образовательной деятельности по физической культуре воспитанников 3 - 7 лет во время совместной организованной физической деятельности.

Рабочая программа составлена на четыре учебных года и является обязательной составной частью основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения, разработана специалистом дошкольной образовательной организации и отражает методику реализации программы. Вариативная часть программы предусматривает реализацию регионального компонента в работе с детьми: туристическая деятельность, ознакомление дошкольников с народными играми народов севера.

При проведении физкультурно-оздоровительной работы с детьми используются здоровьесберегающие технологии.

Основная цель взаимодействия с родителями в вопросах физкультурно-оздоровительной работы с детьми: систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей.