

Утверждена  
решением педсовета  
Протокол № 1  
от « 30 » \_\_08\_\_ 2024г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с №69  
«Уникум» г. Ставрополя  
\_\_\_\_\_ Криволапова Л.В.  
Приказ №138-ОД от 30.08.2024 г.

Рабочая программа  
образовательной деятельности по физической культуре  
воспитателя МБДОУ д/с № 69«Уникум» г. Ставрополя  
на 2024-2025 учебный год

Воспитатель  
Леонтьева Н. Ю.

г. Ставрополь, 2024

	Содержание	Стр.
1	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3	Возрастные особенности детей 2 – 7 лет	5
1.2	Планируемые результаты реализации Программы	7
1.2.1	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в младенческом возрасте (к одному году):	7
1.2.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в раннем возрасте (к трем годам):	8
1.2.3	Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в дошкольном возрасте	8
1.2.3.1	<i>К четырем годам:</i>	8
1.2.3.2	<i>К пяти годам:</i>	8
1.2.3.3	<i>К шести годам:</i>	9
1.2.4	Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):	9
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	9
II	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	11
2.1	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям (по возрастам)	11
2.1.6	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»	26
2.1.7	Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»	26
2.1.8	Реализация регионального компонента.	28
2.1.9	Сотрудничество с семьями воспитанников	29
III	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	31
3.1	Психолого-педагогические условия реализации Программы	31
3.2	Организация предметно-развивающей среды	32
3.3	Объем образовательной нагрузки.	33
3.4	Продолжительность занятий в день	33
3.5	Расписание утренней гимнастики детей 2-7 лет	33
3.6	Физическое и оздоровительное воспитание	34
3.7	Примерное комплексно-тематическое планирование	34
3.8	Календарный план воспитательной работы	36
3.9	План вечеров развлечения	50
3.10	Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»	52
3.11	Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий	52
3.12	Организация оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур	53
3.13	Организация двигательного режима	54
3.14	Здоровьесберегающие педагогические технологии	55
3.15	Программно- методическое обеспечение образовательного процесса.	57
3.16	Организация предметно-пространственной среды	57
3.17	Примерный набор материалов и оборудования	58
	Приложение 1 Списки детей по группам здоровья	59

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 69 города Ставрополя в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155, и Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028.

(далее – Федеральная программа)

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028.
3. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано Минюсте России 14.11.2013 N 30384)
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2
6. Концепцией содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) (утверждена Федеральным координационным советом по общему образованию Минобрнауки РФ от 17.06.2003 г.);
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие». Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

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

#### **Задачи Программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым

ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

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

***Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:***

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

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

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

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

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

***Основными подходами к формированию Программы являются:***

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей 2-7 лет**

#### **Характеристики особенностей развития детей от 2 до 3 лет**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить сложные и сложноподчиненные предложения, в разговоре с взрослым используют практически все части речи. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет

## **Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (4-ый год жизни)**

Происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

## **Характеристика возрастных возможностей детей среднего дошкольного возраста (5 год жизни)**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

## **Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста (6-7-ой год жизни)**

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны-воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Шести-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей

трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

## **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Содержание и планируемые результаты Программы не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста:

- младенческий (первое и второе полугодия жизни),
- ранний (от одного года до трех лет),
- дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

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

### **1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в младенческом возрасте (к одному году):**

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

- ребёнок положительно реагирует на прием пищи и гигиенические процедуры;
- ребёнок эмоционально реагирует на внимание взрослого, проявляет радость в ответ на общение со взрослым;

### **1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в раннем возрасте (к трем годам):**

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;

### **1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы в дошкольном возрасте**

#### ***1.2.3.1. К четырем годам:***

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

#### ***1.2.3.2. К пяти годам:***

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

#### ***1.2.3.3. К шести годам:***

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления



о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

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

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

#### **1.2.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

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

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

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

2. Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности, позволяющей фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе спортивной деятельности.

3. Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком Программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения Программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка. Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: вначале (сентябрь) и в конце учебного года (май).

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

Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической диагностики развития детей, в том числе, его динамики.

## **II. Содержательный раздел Программы**

### **2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательным областям**

Программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые ДОО по основным направлениям развития детей дошкольного возраста (социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического, физического развития).

**В каждой образовательной области сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух месяцев до семи-восьми лет. Представлены задачи воспитания, направленные на приобщение детей к ценностям российского народа, формирование у них ценностного отношения к окружающему миру.**

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

#### **2.1.1 Возраст от 2 лет до 3 лет**

##### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

##### ***Содержание образовательной деятельности***

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 ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

*1) Основная гимнастика (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 ребёнка 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 её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

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

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке.

*2) Подвижные игры:* 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).

3) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

### 2.1.2 Возраст от 3 лет до 4 лет

#### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

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 ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

бег: бег группами и по одному за направляющим, 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; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: 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, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

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

2) *Подвижные игры:* педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной

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

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

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

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

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

4) *Формирование основ здорового образа жизни:* педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) *Активный отдых.*

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.

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.

### 2.1.3 Возраст от 4 лет до 5 лет

#### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### ***Содержание образовательной деятельности***

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.

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.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибаемая 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;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; взлезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

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

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз;

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



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

**Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

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

**Ритмическая гимнастика:**

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

**Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; 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 звеня 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 «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

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.

## 2.1.4 Возраст от 5 лет до 6 лет

### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### ***Содержание образовательной деятельности***

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.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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;

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;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и

расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

**Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

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

**Ритмическая гимнастика:**

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

**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 «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

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

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

#### *б) Активный отдых*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., 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.

### **2.1.5 Возраст от 6 лет до 7 лет**

#### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

#### ***Содержание образовательной деятельности***

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.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) *Основная гимнастика* (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, 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;

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., 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 т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 6) *Активный отдых*

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

на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., 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 т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

**2.1.7 Формы организации работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»**

(способы и направления поддержки детской инициативы)

Содержание	Занятие	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
<b>2-4 года, группа раннего возраста, младшая, средняя группы</b>			
1. Основные движения: - ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.	Занятие по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующие	<i>Утренний отрезок времени</i> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая - тематическая Подражательные движения <i>Прогулка</i> Подвижная игра большой и малой подвижности	Игра Игровое упражнение Подражательные движения
2. Общеразвивающие упражнения			

<p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Активный отдых</p> <p>6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>В занятие по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы</p> <p>Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p>	<p>Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна:</p> <p>-оздоровительная -сюжетно-игровая Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья</p> <p>Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры</p>
<p><b>5-7 лет,</b> <b>старшая и подготовительная к школе группы</b></p>			
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Занятие по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</p> <p>В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения</p>	<p>Игровые упражнения Подражательные движения</p>

3.Подвижные игры	Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	<b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения	Дидактические, сюжетно-ролевые игры		
4.Спортивные упражнения					
5.Спортивные игры					
6.Активный отдых					
7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ				Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья
				Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	

### 2.1.8 Реализация регионального компонента.

Основой Регионального компонента служит Примерная региональная программа образования детей дошкольного возраста / авторская коллегия кафедры дошкольного образования ГОУ ДПО СКИПКРО: Литвинова Р.М., Чусовитина Т.В., Ильина Т.А., Попова Л.А., Корн, Ставрополь, 2011 [Электронный ресурс]. — Режим доступа <https://doc4web.ru/pedagogika/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-doshkolnogo-obraz.html>, в основу которой положена идея как личностно-ориентированного, так и деятельностного подходов в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

*Цель:* Развитие первоначальных представлений об истории и самобытности русского народа на примере Ставропольского края. Воспитание гражданина и патриота своей страны, формирование нравственных ценностей.

*Задачи:* Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы. Работа осуществляется как часть занятия 1 раз в месяц.

#### Перспективное планирование работы по региональному компоненту

№	Месяц	Младшая, Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Сентябрь	«У медведя во бору»	«Гуси лебеди»	«Заря- заряница»

2.	Октябрь	«Мыши и кот»	«Иголка, нитка, узелок»	«Гори, гори ясно»
3.	Ноябрь	«Лиса в курятнике»	«Заря – заряница»	«Чижик»
4.	Декабрь	«Кошка и мышки»	«Два Мороза»	«Льдинка»
5.	Январь	«Снежинки и ветер»	«Горелки»	«Мороз»
6.	Февраль	«Волк и зайцы»	«Цепи кованые»	«Два Мороза»
7.	Март	«Лошадки»	«Мы веселые ребята»	«Ящерица»
8.	Апрель	«Найди свой домик»	«Ловишки с лентой»	«В круг»
9.	Май	«Карусели»	«Не оставайся на земле»	«Коршун и наседка»

### 2.1.9 Сотрудничество с семьями воспитанников

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей:

#### 1. Взаимопознание и взаимоинформирование:

- онлайн-анкетирование;
- интернет-сайт ;
- экспресс-опрос
- «почтовый ящик»

#### 2. Непрерывное образование воспитывающих взрослых:

- онлайн- консультации;
- онлайн- памятки;

#### 3. Совместная деятельность педагогов, родителей, детей:

- создание газет;
- онлайн-акции;
- проектная деятельность.

Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки,

фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка.

Информировать родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач.

Знакомить родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО.

Информировать родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также городе).

План взаимодействия с семьями воспитанников (может корректироваться в зависимости от эпид.ситуации). Переход на дистанционные формы работы.

## Перспективный план работы с родителями на 2024-2025 учебный год

### Формы работы с родителями

по реализации образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы
	Мероприятия с участием родителей	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре	Заседание родительского клуба «К здоровой семье через детский сад». «Гиперактивность» «Папа, мама я — здоровая семья» «Роль родителей в ЗОЖ»
	Тематические консультации для родителей		1. «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей». 2. «Мяч в жизни дошкольника». 3. «Правильная осанка».

		и спорту	4. «Развитие крупной моторики ребёнка». 5. «Развитие мелкой моторики пальцев рук у детей дошкольного возраста». 6. «Основные составляющие ЗОЖ». 7. «Внимание! Плоскостопие!». 8. «Витамины — лучший лекарь». 9. «Подвижные игры для всей семьи».
	Родительские собрания		

### III Организационный раздел

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

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

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

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

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

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

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному,

эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3.2. Организация предметно -развивающей среды

Предметно - развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют её в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровье сберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.



### 3.3 Объем образовательной нагрузки.

Выдержки из учебного плана МБДОУ д/с №69»Уникум г.Ставрополя, реализующего образовательную программу дошкольного образования

	Базовая образовательная область	Общее кол-во часов	Количество часов в неделю по возрастным группам				
			I младшая	младшая	средняя	старшая	подготовит.
1	<b>Физическая культура</b>	108	2	3	3	3	3
	Всего в год		72	108	108	108	108

### 3.4 Продолжительность занятий в день

Непосредственно образовательная деятельность	Возрастная группа				
	I младшая	II младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Инвариантная часть	1=10 мин	1=15 минут	1 = 20 минут	1 = 25 минут	1 = 30 минут

### 3.5 Расписание утренней гимнастики детей 2-7 лет Проводится все дни недели в музыкальном зале

Время	Группа детей	Формы работы
8.10 - 8.20	Первая младшая	Обще развивающие упражнения; Игровые упражнения; Подражательные движения; Упражнения на развитие мелкой моторики; Упражнения на развитие крупных мышц; Гимнастика (корректирующая, дыхательная, расслабляющая, нетрадиционная);
8.10 - 8.20	Вторая младшая	
8.10 – 8.20	Средняя	
8.20 - 8.30	Старшая	
8.20 –8.30	Подготовительная	

### 3.6 Физическое и оздоровительное воспитание

*Ценность:* здоровье.

*Цель физического и оздоровительного воспитания:* сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

*Задачи по формированию здорового образа жизни:*

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся с ОВЗ (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;

- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;

- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;

- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;

- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

*Направления деятельности воспитателя:*

- организация подвижных, спортивных игр, в т.ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;

- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;

- введение оздоровительных традиций в ДОО.

*Задачи формирования у культурно-гигиенических навыков:*

- формирование у ребенка навыков поведения во время приема пищи;

- формирование у ребенка представлений о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;

- формирование у ребенка привычки следить за своим внешним видом;

- включение информации о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

*Направления деятельности воспитателя*

Воспитатель должен формировать у дошкольников с пониманием того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они должны формироваться на протяжении всего пребывания ребенка с в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков *режим дня* играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство, и постепенно они становятся для него привычкой.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков должна вестись в тесном контакте с семьей.

### 3.7 Примерное комплексно-тематическое планирование на 2024- 2025 учебный год в МБДОУ д/с № 69 «Уникум» г. Ставрополя

Месяц	Неделя	Тема
Сентябрь	02.09.2024-06.09.2024	Правила на дороге. Транспорт, ПДД, ОБЖ
	09.09.2024-13.09.2024	Наш город. Наша улица
	16.09.2024-20.09.2024	Овощи. Фрукты

	23.09.2024-27.09.2024	Осень. Осенние признаки
Октябрь	30.09.2024-04.10.2024	Дикие животные
	07.10.2024-11.10.2024	Лес. Деревья (лиственные и хвойные деревья). Кустарники
	14.10.2024-18.10.2024	Музыкальная неделя
	21.10.2024-25.10.2024	Посуда
	28.10.2024-01.11.2024	День народного единства. В мире друзей
Ноябрь	05.11.2024-08.11.2024	Дом. Его части. Мебель
	11.11.2024-15.11.2024	Птицы
	18.11.2024-22.11.2024	Профессии
	25.11.2024-29.11.2024	Моя страна
Декабрь	02.12.2024-06.12.2024	Творческая мастерская
	09.12.2024-13.12.2024	Пришла Зима
	16.12.2024-20.12.2024	Домашние животные, их детеныши
	23.12.2024-30.12.2024	Новый год.
Январь	09.01.2025-17.01.2025	Сорт зимой
	20.01.2025-24.01.2025	В мире животных. Животные Севера
	27.01.2025-31.01.2025	Комнатные растения
Февраль	03.02.2025-07.02.2025	Одежда. Обувь. Головные уборы
	10.02.2025-14.02.2025	Народные промыслы
	17.02.2025-21.02.2025	Наша Армия родная
	24.02.2025-28.02.2025	Книжника неделя
Март	03.03.2025-07.03.2025	Мамин день
	10.03.2025-14.03.2025	Весна. Признаки весны
	17.03.2025-21.03.2025	Вода. Её роль на земле. Обитатели водоёмов
	24.03.2025-28.03.2025	Цирк. Театр. Кино
Апрель	31.04.2025-04.04.2025	Забота о здоровье
	07.04.2025-11.04.2025	Космос. Авиация
	14.04.2025-18.04.2025	Безопасность
	21.04.2025-25.04.2025	Насекомые

	28.04.2025-30.04.2025	Профессии. Труд человека
Май	05.05.2025-07.05.2025	День Победы
	12.05.2025-16.05.2025	Моя семья
	19.05.2025-23.05.2025	В мире животных. Животные жарких стран
	26.05.2025- 30.05.2025	Ягоды. Грибы

### 3.8 Календарный план воспитательной работы

СЕНТЯБРЬ					
1 НЕДЕЛЯ	02.09 - 06.09.2024				
<b>Тема ДОО</b>	Правила на дороге. Транспорт, ПДД, ОБЖ	<b>Описание</b>	Правила дорожного движения для пешеходов, велосипедистов, самокатов, роликах и так далее. Профессии связанные с дорогой и правилами дорожного движения. Видах транспорта, особенности правил при движении специального транспорта. Дорога до детского сада, какие правила важно соблюдать. Какие опасности бывают во дворе.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Дорога в детский сад.	Пешеход и переход.	Осторожно! Дорога!	ПДД для всех важны.	ПДД.
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	1 сентября - День знаний.	1 сентября - День знаний.	1 сентября - День знаний. 3 сентября - День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом. 8 сентября - Международный день распространения грамотности.
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-	-	-	-
2 НЕДЕЛЯ	09.09 - 13.09.2024				
<b>Тема ДОО</b>	Наш город. Наша улица	<b>Описание</b>	Всё про наш город. Особенности, традиции, праздники, здания, жители, известные люди, природа, достопримечательности, символы, история города. Я в городе, моя улица, мой дом, моя комната, квартира.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Мой дом	Мой город	Мой город	Мой город	Мой город
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	-	-

Дополнительные праздники	-	14 сентября – День города	14 сентября – День города	14 сентября – День города	14 сентября – День города
3 НЕДЕЛЯ	16.09 - 20.09.2024				
Тема ДОО	Овощи. Фрукты	Описание	Формировать у детей представлений о полезных свойствах овощей и фруктов для организма человека. Учить различать по внешнему виду и вкусу. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.		
<b>Подтема на возраст</b>					
Возраст	2 - 3 лет	3 - 4 лет	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Подтема	Овощи. Фрукты	Овощи. Фрукты	«Что осенью родится, то зимою пригодится»	«Что осенью родится, то зимою пригодится»	«Что осенью родится, то зимою пригодится»
Праздники по ФОП ДО	-	-	-	-	-
Дополнительные праздники	-	-	-	-	-
4 НЕДЕЛЯ	23.09 - 27.09.2024				
Тема ДОО	Осень. Осенние признаки	Описание	Изменения в природе, особенности времени года, явления природы (листопад, осадки). Календарная осень. Животные, птицы осенью. Урожай, фрукты и овощи. Грибы ягоды, осенний лес. Цвета осени. Природа осенью. Осень в мире. Осень в разных частях России. Безопасное поведение осенью во время прогулок. Использование человеком свойств неживой природы (ветряные мельницы. Водохранилища. Солнечные батареи. Ледяные катки)		
<b>Подтема на возраст</b>					
Возраст	2 - 3 лет	3 - 4 лет	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Подтема	Сказочная Осень	Осень в городе	Золотая Осень	Сказочная Осень	Осень в городе
Праздники по ФОП ДО	-	27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников.	27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников.	27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников.	27 сентября - День воспитателя и всех дошкольных работников.
Дополнительные праздники	-	-	-	-	-

## ОКТАБРЬ

1 НЕДЕЛЯ	30.09 – 04.10.2024				
Тема ДОО	Дикие животные	Описание	Дикие животные. Особенности питания, обитания. Какая у них шерсть, окрас. Представители животных Ставропольского края. Приспособление к		

			среде обитания. Животные Красной книги.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Дикие животные	В мире животных	В гостях у животных	Животные по миру	Животные мира
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	1 октября - Международный день музыки.	1 октября - Международный день музыки.	1 октября - Международный день пожилых людей; Международный день музыки. 4 октября - День защиты животных	1 октября - Международный день пожилых людей; Международный день музыки. 4 октября - День защиты животных	1 октября - Международный день пожилых людей; Международный день музыки. 4 октября - День защиты животных. 5 октября - День учителя.
<b>Дополнительные праздники</b>					
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	07.10 – 11.10.2024				
<b>Тема ДОО</b>	Лес. Деревья. Кустарники	<b>Описание</b>	Многообразие деревьев (лиственные, хвойные). Этажность леса. Растительность нашего края. Красная книга. Профессии взрослых (лесник, природоохранная деятельность, заповедники)		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Деревья	Деревья	Деревья, кустарники	Добрый лес	Добрый лес
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	-	-
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-	-	-	-
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>	14.10 – 18.10.2024				
<b>Тема ДОО</b>	Музыкальная неделя	<b>Описание</b>	Знакомимся с композиторами русскими и зарубежными, известными оркестрами, музыкантами, пианистами, скрипачами, танцорами и певцами. Знакомим с филармониями, концертами, правилами поведения на концертах. Знакомим с музыкальными инструментами. Пение птиц		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Музыка вокруг	Музыка вокруг	До, ре, ми.	Музыкальная шкатулка	Музыкальная история
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	20 октября - День отца в России. (Третье воскресенье октября)	20 октября - День отца в России. (Третье воскресенье октября)	20 октября - День отца в России. (Третье воскресенье октября)	20 октября - День отца в России. (Третье воскресенье октября)

<b>Дополнительные праздники</b>			16 октября - Международный день хлеба.	16 октября - Международный день хлеба.	16 октября - Международный день хлеба.
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>	21.10 – 25.10.2024				
<b>Тема ДОО</b>	Посуда	<b>Описание</b>	Представление детей о посуде, ее видах и назначении, дифференциация посуды по видам (кухонная, столовая). Правила поведения за столом. Этикет. Профессии людей, изготавливающих пищу.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Посуда	Посуда	Посуда	Посуда	Посуда
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	-	-
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-	-	-	-
<b>5 НЕДЕЛЯ</b>	28.10 – 01.11.2024				
<b>Тема ДОО</b>	Многонациональная страна	<b>Описание</b>	Всё о народах России. Особенности, традициях, одежде. Национальных танцах, песнях и играх. Дружбе, общении, отношениях, уважении друг друга. Жизни, быте, особенностях природы. Сказки, рассказы разных народов.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Мои друзья	Я и друзья	Мои друзья	Народы России	Единство народов
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	4 ноября - День народного единства.	4 ноября - День народного единства.	4 ноября - День народного единства.
<b>Дополнительные праздники</b>	-				

<b>НОЯБРЬ</b>					
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	05.11 – 08.11.2024				
<b>Тема ДОО</b>	Дом. Мебель		Виды домов. Их разнообразие, назначение. Предметы быта. Мебель. Назначение. Профессии людей, изготавливающих мебель		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Мебель	Мебель	Мебель	Дома, мебель	Дома, мебель
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-			8 ноября - День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.

Дополнительные праздники	-	-	-	-	-
2 НЕДЕЛЯ	11.11 – 15.11.2024				
Тема ДОО	Птицы	Описание	Всё о птицах. Особенности, разновидности, питание, образ жизни и так далее. Перелетные и зимующие птицы. Условия жизни в доме и на воле.		
<b>Подтема на возраст</b>					
Возраст	2 - 3 лет	3 - 4 лет	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Подтема	Птицы	Пернатые друзья	Забота о птицах	Птичья столовая	Перелетные и зимующие птицы
Праздники по ФОП ДО	-	-	-	-	-
Дополнительные праздники	-	12 ноября - Синичкин день	12 ноября - Синичкин день	12 ноября - Синичкин день	12 ноября - Синичкин день
3 НЕДЕЛЯ	18.11 – 22.11.2024				
Тема ДОО	Профессии	Описание	Знакомство со всеми профессиями, которые актуальны в группе по возрасту. Дворник, повар, доктор, воспитатель, инженер, блогер, режиссёр, водитель, журналист, критик, президент, учитель, слесарь и так далее.		
<b>Подтема на возраст</b>					
Возраст	2 - 3 лет	3 - 4 лет	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Подтема	Профессии	Город Профессии	Мир профессий	Профессии по России	Профессии сейчас
Праздники по ФОП ДО	-	24 ноября - День матери в России.	24 ноября - День матери в России.	24 ноября - День матери в России.	24 ноября - День матери в России.
Дополнительные праздники	-				
4 НЕДЕЛЯ	25.11 – 29.11.2024				
Тема ДОО	Моя страна	Описание	Знакомим с символами страны, с традициями, территориями, народом. Рассказываем о праздниках и памятных датах, столице, государственной власти, президенте, крупных городах. Изучение своего города, своей малой Родины, дома.		
<b>Подтема на возраст</b>					
Возраст	2 - 3 лет	3 - 4 лет	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Подтема	Мой дом	Моя малая Родина	О малой Родине	Моя страна Россия	Великая Россия
Праздники по ФОП ДО	-		30 ноября - День Государственного герба Российской Федерации.	30 ноября - День Государственного герба Российской Федерации.	30 ноября - День Государственного герба Российской Федерации.
Дополнительные праздники					



<b>ДЕКАБРЬ</b>					
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	<b>02.12 – 06.12.2024</b>				
<b>Тема ДОО</b>	Творческая Мастерская	<b>Описание</b>	Мастерская художника, скульптора, архитектора. Знакомство с известными картинами, скульптурами, зданиями архитекторов. Создание игрушек, рисунков в мастерской. Народное и профессиональное искусство.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Цвета	В гостях у мастеров	Мастерская	Мы мастера	На все руки мастер
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	8 декабря: Международный день художника.	8 декабря: Международный день художника.	8 декабря: Международный день художника.	5 декабря - День добровольца (волонтера) в России. 8 декабря: Международный день художника.	3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно) 5 декабря - День добровольца (волонтера) в России. 8 декабря: Международный день художника.
<b>Дополнительные праздники</b>	-				
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	<b>09.12 – 15.12.2024</b>				
<b>Тема ДОО</b>	Пришла зима	<b>Описание</b>	Особенности изменений в природе зимой. Звери зимой. Зимующие птицы. Деревья и кустарники зимой. Температура на улице. Зимняя одежда. Время года в музыке, картинах		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Зимние чудеса	Зима во дворе	Зимушка - Зима	Зима на пороге	Зима- волшебница
<b>Праздники по ФОП ДО</b>				9 декабря: День Героев Отечества. 12 декабря - День Конституции Российской Федерации.	
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-	-	-	-

3 НЕДЕЛЯ		16.12 – 20.12.2024			
Тема ДОО	Домашние птицы, животные, их детеныши		Все о домашних птицах, животных: внешний вид, питание, уход за своим потомством, забота человека. Профессии, связанные с животными		
<b>Подтема на возраст</b>					
Возраст	2 - 3 лет	3 - 4 лет	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Подтема	В гости к бабушке	У бабушки во дворе	У бабушки во дворе	У бабушки во дворе	У бабушки во дворе
Праздники по ФОП ДО	-	-	-	-	-
Дополнительные праздники	-	-	-	-	-
4 НЕДЕЛЯ		23.12 – 30.12.2024			
Тема ДОО	Новый год	Описание	Всё про Новый год. Традиции, особенности, главные герои праздника, история праздника в России. Символы Нового года. Ёлка, мандарины.		
<b>Подтема на возраст</b>					
Возраст	2 - 3 лет	3 - 4 лет	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Подтема	Снегурочка и подарки	Дед Мороз и Новый год	Новогоднее чудо	В Новый год	Про Новый год
Праздники по ФОП ДО	31 декабря - Новый год.	31 декабря - Новый год.	31 декабря - Новый год.	31 декабря - Новый год.	31 декабря - Новый год.
Дополнительные праздники					

<b>ЯНВАРЬ</b>					
1 НЕДЕЛЯ		09.01 - 17.01.2025			
Тема ДОО	Спорт зимой	Описание	Всё о зимних играх, спорте, спортсменах, зимних забавах. Олимпийские игры, символы, традиции, участники. Какие были раньше зимние соревнования. Какие виды зимнего спорта были раньше.		
<b>Подтема на возраст</b>					
Возраст	2 - 3 лет	3 - 4 лет	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Подтема	Зима	Зимние забавы	Зимние игры	Спортивная зима	Спорт зимой
Праздники по ФОП ДО	-	-	-	-	-
Дополнительные праздники			13 января - Колядки	13 января - Колядки	13 января - Колядки
2 НЕДЕЛЯ		20.01 - 26.01.2025			
Тема ДОО	В мире животных. Животные		Животные Севера. Особенности питания, обитания, внешний вид. Представители животных разных природных зон. Приспособление к среде обитания.		

	Севера				
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	В гости к Умке	Путешествие на Север	Царство льда и снега	Обитатели Севера	Суровая Арктика
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	-	-
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-	-	21 января освобождение Ставрополя от немецко-фашистских захватчиков	21 января освобождение Ставрополя от немецко-фашистских захватчиков
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>	27.01 - 02.02.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Комнатные растения	<b>Описание</b>	Разнообразие комнатных растений. Сходство и различие, этапы роста и развития, наличие потребности (свет, воздух, тепло, вода, питание). Способы размножения. Необходимость ухода за комнатными растениями		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	цветы	цветы	цветы	цветы	цветы
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	27 января - День снятия блокады Ленинграда;	27 января - День снятия блокады Ленинграда; 27 января - День снятия блокады Ленинграда; 27 января - День снятия блокады Ленинграда;
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-			27 января - День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста 2 февраля - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве

### ФЕВРАЛЬ

<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	03.02 - 07.02.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Одежда, обувь, головные уборы		Зачем и как человек одевается. Виды одежды, обуви. «Как рубашка в поле выросла»- из чего делают одежду. Виды тканей. Естественные красители. Одежда раньше и теперь. Одежда людей		

			разных профессий.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Одежда и обувь	Одежда и обувь	Греет ли одежда. Из чего делают одежду	Мотивы современной одежды и обуви	О чем рассказывает одежда, обувь, головные уборы
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	8 февраля - День российской науки.	8 февраля - День российской науки.
<b>Дополнительные праздники</b>	-				
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	10.02 - 14.02.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Народное декоративно-прикладное искусство, игрушки	<b>Описание</b>	Народные промыслы, различные виды росписей, цвет, элементы, история создания		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Народные игрушки: дымковская, богородская, матрешка	Народные игрушки: дымковская, богородская, матрешка	Народные игрушки: дымковская, богородская, матрешка, городецкие изделия	Городецкая, богородская игрушка, матрешка, бирюльки, гжель, Полхов-майдановская роспись	Городецкая, гжельская, хохломская, жостовская, мезенская роспись
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-		15 февраля - День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.
<b>Дополнительные праздники</b>	-				
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>	17.02 - 21.02.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Наша Армия Родная	<b>Описание</b>	Всё про мальчиков и мужчин. Мужские профессии, известных военных, пожарных, летчиков. Домашние дела, обязанности. День защитника Отечества.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Мы-мальчики	Мальчики защитники	В мире мальчиков	Защитники Отечества	Настоящие мужчины

<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	23 февраля - День защитника Отечества.	23 февраля - День защитника Отечества.	21 февраля - Международный день родного языка. 23 февраля - День защитника Отечества.	21 февраля - Международный день родного языка. 23 февраля - День защитника Отечества.
<b>Дополнительные праздники</b>	-				
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>	24.02 - 28.02.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Книжная неделя	<b>Описание</b>	Всё про книги. Кто их пишет, какие бывают, как их делают. Известные авторы, иллюстраторы. Жанры книг. Любимые книги детей. Буккросинг, буктрейлер. Знакомимся с книгой, библиотеками, писателями, издателями, художниками-иллюстраторами, правила поведения в библиотеке, обращение с книгой		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	2 - 3 лет	3 - 4 лет	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
<b>Подтема</b>	Сказки	Герои книг	Любимая книга	Книжная мастерская	О книгах
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-				
<b>Дополнительные праздники</b>	26 февраля - День рассказывания сказок.	24 февраля- 2 марта - Масленица	24 февраля- 2 марта - Масленица	24 февраля- 2 марта - Масленица	24 февраля-2 марта - Масленица

<b>МАРТ</b>					
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	03.03 - 07.03.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Мамин день	<b>Описание</b>	О девочках и женщинах. Всё про женские профессии. Известных женщин. Домашние дела, обязанности. Международный женский день.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	2 - 3 лет	3 - 4 лет	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
<b>Подтема</b>	Мамочка, любимая	Все для милой мамочки	Все для милой мамочки	Все для милой мамочки	Все для милой мамочки
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	8 марта - Международный женский день.	8 марта - Международный женский день.	8 марта - Международный женский день.	8 марта - Международный женский день.
<b>Дополнительные праздники</b>	-				
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	10.03 - 14.03.2025				

<b>Тема ДОО</b>	Весна	<b>Описание</b>	Весенние изменения. Особенности в природе. Животные весной. Птицы, как о них позаботится. Насекомые, первые цветы. Почки и листочки. Календарная весна. Весна в картинах и музыке.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Весна	Весенняя неделя	Весна Красна	Весна пришла	Весенние краски
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-				
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-			
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>	17.03 - 21.03.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Вода. Ее роль на земле. Обитатели водоемов	<b>Описание</b>	О реках, морях, океанах, озерах. О водном ресурсе, о том как важно беречь воду. О подводном мире и его обитателях. Профессии, связанные с водой. О камнях, водопадах, песке, глине. Водорослях, кораллах. Питьевой воде, речной, морской. Дождь и дождевая вода.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Водичка, водичка, умой мое личико	Подводный мир	Реки и озера	Реки, моря и океаны	Реки, моря и океаны
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	-	18 марта - День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).
<b>Дополнительные праздники</b>	22 марта – День воды	22 марта – День воды	22 марта – День воды	22 марта – День воды 21 марта - Международный день лесов.	22 марта – День воды 21 марта - Международный день лесов.
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>	24.03 - 28.03.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Цирк, театр, кино.	<b>Описание</b>	О театре, видах театра, истории театра, профессиях. История цирка в России, артисты, люди и животные, профессии в цирке. Известные артисты цирка. Какие бывают представления. О кино, процессе, истории, профессиях.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Театр -	Театр	Театр	Цирк, театр	Кино, театр, цирк

	сказки				
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	27 марта - Всемирный день театра.	27 марта - Всемирный день театра.	27 марта - Всемирный день театра.	27 марта - Всемирный день театра.	27 марта - Всемирный день театра.
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-	-	-	-

<b>АПРЕЛЬ</b>					
1 НЕДЕЛЯ					
31.03-04.04.2025					
<b>Тема ДОО</b>	Забота о здоровье	<b>Описание</b>	Представление о здоровье, факторов на него влияющих. Средствах его укрепления. Туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, правилах безопасного поведения при проведении прогулок. Полезные привычки, осознанное отношение к своему здоровью. Всё про здоровый образ жизни. Правила питания, витамины, медицину, польза спорта, режим дня, зарядка.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Чистота-залог здоровья	Мы здоровыми растем	Если хочешь быть здоров	Важно о здоровье	Чтобы быть здоровым
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	-	-
<b>Дополнительные праздники</b>	1 апреля - День птиц.	1 апреля - День птиц. 2 апреля - Международный день детской книги.	1 апреля - день птиц. 2 апреля - Международный день детской книги.	1 апреля - день птиц. 2 апреля - Международный день детской книги.	1 апреля - день птиц. 2 апреля - Международный день детской книги.
2 НЕДЕЛЯ					
07.04-11.04.2025					
<b>Тема ДОО</b>	Космос	<b>Описание</b>	Всё о космосе, космонавтах, солнечной системе, планете земля, космических станциях, кораблях, ракетах. Известные космонавты люди и животные. История космонавтики в России. Питание в космосе.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2- 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Солнце и луна	Космос	День космонавтик и	День космонавтик и	День космонавтики
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	12 апреля - День космонавтик и.	12 апреля - День космонавтик и.	12 апреля - День космонавтик и.	12 апреля - День космонавтики.
<b>Дополнительные праздники</b>	7 апреля- День здоровья	7 апреля- День здоровья	7 апреля- День здоровья	7 апреля- День здоровья	7 апреля- День здоровья
3 НЕДЕЛЯ					
14.04-18.04.2025					

<b>Тема ДОО</b>	Безопасность	<b>Описание</b>	Всё про безопасность. Пожарную, домашнюю, в городе, в лесу, в детском саду, в воде, в интернете, в обществе, на солнце, на дороге. Профессии спасатель, доктор, пожарный, МЧС и так далее.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Безопасность	Будь осторожен!	Безопасность дома	В безопасности	О безопасности
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	-	-
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-	-	-	-
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>	21.04-25.04.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Насекомые	<b>Описание</b>	Всё о самых маленьких животных (насекомых). Среда обитания, внешний вид. Польза или вред.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Насекомые	Насекомые	Насекомые	В гости к Мухе-Цокотухе	В гости к Мухе-Цокотухе
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	-	-
<b>Дополнительные праздники</b>	-	22 апреля – День Земли	22 апреля – День Земли	22 апреля – День Земли	22 апреля – День Земли

<b>МАЙ</b>					
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	28.04-04.05.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Труд взрослых	<b>Описание</b>	Труд взрослых, помощь взрослым, помощь в целом. Домашний труд, общественный труд, ручной труд. Волонтерство. Трудовые поручения. Польза труда. Умственный труд. Финансовая грамотность		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Профессии	Труд дома	Полезный труд	Труд взрослых	Финансовая грамотность
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	1 мая - Праздник Весны и Труда.	1 мая - Праздник Весны и Труда.	1 мая - Праздник Весны и Труда.
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-	-	-	-
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	05.05-07.05.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Армия России. День Победы	<b>Описание</b>	Всё о военных профессиях, транспорте, Великой Отечественной войне, Дне Победы. Взрослые, дети, животные герои.		
<b>Подтема на возраст</b>					



<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Транспорт	Транспорт	Военные профессии	Великая Армия России	Герои Победы
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	9 мая - День Победы.	9 мая - День Победы.	9 мая - День Победы.
<b>Дополнительные праздники</b>	-				
<b>3 НЕДЕЛЯ</b>	12.05-16.05.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Моя семья	<b>Описание</b>	О семье, о семейных ценностях, о семейных традициях. Отношения в семье, эмоции. Мой дом, моя квартира. Кто со мной живёт. История моей семьи.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Моя семья	Дружная семья	Мы семья	О семье	Семейные ценности
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	-	
<b>Дополнительные праздники</b>	Всемирный день семьи	Всемирный день семьи	Всемирный день семьи	Всемирный день семьи	Всемирный день семьи
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>	19.05-25.05.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Животные жарких стран	<b>Описание</b>	Особенности питания, обитания, внешний вид. Представители животных разных природных зон. Приспособление к среде обитания. Животные в мультфильмах и настоящие животные.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Дикие животные	В мире животных	В гостях у животных	Животные по миру	Животные мира
<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	-	-	-	19 мая - День детских общественных организаций России. 24 мая: День славянской письменности и культуры.
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-	-	-	-
<b>5 НЕДЕЛЯ</b>	26.05-30.05.2025				
<b>Тема ДОО</b>	Ягоды, грибы. Здравствуй, лето.	<b>Описание</b>	Разнообразие ягод, грибов. Грибы ядовитые, съедобные. Правила поведения в природе, в походе.		
<b>Подтема на возраст</b>					
<b>Возраст</b>	<i>2 - 3 лет</i>	<i>3 - 4 лет</i>	<i>4 - 5 лет</i>	<i>5 - 6 лет</i>	<i>6 - 7 лет</i>
<b>Подтема</b>	Ягоды	Ягоды	Ягоды, грибы	Ягодное лето	Ягоды, грибы

<b>Праздники по ФОП ДО</b>	-	1 июня - День защиты детей.	1 июня - День защиты детей.	1 июня - День защиты детей.	1 июня - День защиты детей.
<b>Дополнительные праздники</b>	-	-	-	-	-

### 3.9 План вечеров развлечения

<b>Содержание работы</b>	<b>Участники процесса</b>	<b>Периодичность выполнения</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Срок исполнения</b>
Физкультурный досуг «В гости к Маше»	Ранний возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	сентябрь
Физкультурный досуг «Мишка - Шалунишка»»»	Ранний возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	октябрь
Физкультурный досуг «Мячик озорник»	Ранний возраст	По плану	воспитатель по физической культуре	ноябрь
Физкультурный досуг «У медведя во бору»	Ранний возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	декабрь
Физкультурный досуг «В гости к Ёлочке»	Ранний возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	январь
Физкультурный досуг «Нашей армии салют»	Ранний возраст	По плану	воспитатель по физической культуре,	февраль
Физкультурный досуг «Как зайка маму искал»	Ранний возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	март
Физкультурный досуг «Мы космонавты»	Ранний возраст	по плану	воспитатель по физической культуре, музрук, родители	апрель
Физкультурный досуг «Веселые утята».	Ранний возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	май
Физкультурный досуг «Волшебные шарик»	Младший и средний дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	сентябрь
Физкультурный праздник	Младший и	по плану	воспитатель по	октябрь

«Страна правил дорожного движения».	средний дошкольный возраст		физической культуре	
Физкультурный досуг «Храбрецы и удалцы».	Младший и средний дошкольный возраст	По плану	воспитатель по физической культуре	ноябрь
Физкультурный досуг «Зимние приключения».	Младший и средний дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	декабрь
Физкультурный досуг «Закружили нас снежинки»	Младший и средний дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	январь
Физкультурный праздник «Смелые, сильные, ловкие, умелые».	Младший и средний дошкольный возраст	По плану	воспитатель по физической культуре,	февраль
Физкультурный досуг «Весенняя капель».	Младший и средний дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	март
Физкультурный досуг «Космические путешественники».	Младший и средний дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре, музрук, родители	апрель
Физкультурный досуг «Волшебная дудочка»	Младший и средний дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	май
Физкультурный праздник «Спорт — это сила и здоровье»	Старший дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	сентябрь
Физкультурный досуг «Кто быстрее?».	Старший дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	октябрь
Физкультурный досуг «Спортивный светофор».	Старший дошкольный возраст	По плану	воспитатель по физической культуре	ноябрь
Физкультурный досуг «Встречаем зиму весело».	Старший дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	декабрь
Физкультурный досуг «Здоровье дарит Айболит»	Старший дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	январь

Физкультурный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества «Российской Армии — Привет!»	Старший дошкольный возраст	По плану	воспитатель по физической культуре,	февраль
Физкультурный досуг «Весенняя переключка».	Старший дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	март
Физкультурный досуг «Парад планет»	Старший дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре, музрук, родители	апрель
Физкультурный досуг «Путешествие в Спортландию»	Старший дошкольный возраст	по плану	воспитатель по физической культуре	май

### 3.10 Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развлечения;</li> <li>сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы,</li> <li>-с использованием тренажеров.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные ножные ванны),</p> <p>Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня;</p> <p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Чтение художественных произведений</p> <p>Личный пример</p> <p>Иллюстративный материал</p> <p>Досуг</p> <p>Театрализованные игры</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Имитационные движения</p> <p>Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.);</p> <p>Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Экскурсии в природу</p> <p>Пешие прогулки</p> <p>Беседа</p> <p>Совместные игры</p> <p>Походы в спортивные секциях</p> <p>Посещение бассейна</p> <p>Чтение художественных произведений</p>

### 3.11 Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ

На сегодняшний день одной из актуальных проблем дошкольного образовательного учреждения является создание здоровьесберегающей среды развития ребенка. Для решения этой проблемы необходимо наличие в ДОО системы физкультурно-оздоровительной работы, в которой осуществляется комплексный подход к физическому развитию детей.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа строится в следующих направлениях:

- создание условий для физического, психического и духовного развития ребенка;
- формирование, сохранение и укрепление здоровья детей;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных и профилактических задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи;
- осуществление коррекционной работы;
- осуществление диагностической работы.

В работе по этим направлениям решаются следующие задачи:

- формирование жизненно-необходимых умений и навыков ребенка, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
- привлечение родителей к осуществлению профилактической и оздоровительной работы;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей, родителей и сотрудников дошкольного образовательного учреждения.

Для решения задач в детском саду разработана и действует система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы. Это комплекс активных форм профилактики здоровья детей, реабилитация детей в условиях дошкольного образовательного учреждения после перенесенных заболеваний. Реализация потребностей детей в двигательной активности, осуществление валеологического образования.

В детском саду уделяется особое внимание комплексному использованию всех средств физического воспитания и оздоровления детского организма, содружеству медицинских и педагогических работников, а также семей воспитанников.

Представленная в Рабочей программе система физкультурно-оздоровительной и профилактической работы содержит следующие разделы: создание условий, содержание оздоровительной и профилактической работы, формы образовательной деятельности, формы санитарно-просветительской работы с педагогами и родителями, виды закаливания, график двигательной активности.

**Создание условий:** создание развивающей среды для двигательной активности детей, оборудование спортивного и тренажёрного зала, спортивные уголки в группах и на участках, оборудование спортплощадки на улице.

**Содержание профилактической работы:** обязательный медосмотр ребёнка и контроль за его физическим здоровьем и развитием, вакцинопрофилактика, противоэпидемические мероприятия.

**Содержание оздоровительной работы:** система закаливающих мероприятий, организация рационального питания, утренняя гимнастика, физминутки, двигательные паузы, витаминотерапия.

**Формы образовательной деятельности:** физкультурные мероприятия в зале и на улице, игры подвижные и спортивные, спортивные праздники и развлечения, «неделя здоровья».

**Формы санитарно-просветительской работы с педагогами и родителями:** консультативная помощь участникам образовательного процесса, оформление информационных материалов.

### **3.12 Организация оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур.**

№	Виды закаливания	Особенности организации
<b>Медико-профилактические</b>		
<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями		
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	ежедневно
2.	хождение по дорожкам после сна	ежедневно
3.	ходьба босиком (летом)	
4.	облегченная одежда	ежедневно
<i>Профилактические мероприятия</i>		
1.	витамиотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2.	витаминация 3-х блюд	ежедневно
3.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
4.	полоскание рта после еды	ежедневно
5.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
<i>Медицинские</i>		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
4.	профилактические прививки	По возрасту
5.	кварцевание	По эпидпоказаниям
6.	организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно- оздоровительные</i>		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	элементы точечного массажа	ежедневно
8.	динамические паузы	ежедневно
9.	Релаксационные упражнения	ежедневно

### 3.13 Организация двигательного режима в ДОУ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
			3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	а) в помещении	2 р. в неделю (15-20 мин.)	2 р. в неделю (20-25 мин.)	2 р. в неделю (25-30 мин.)	2 р. в неделю (30-35 мин.)	
	б) на улице	1 р. в неделю (15-20 мин.)	1 р. в неделю (20-25 мин.)	1 р. в неделю (25-30 мин.)	1 р. в неделю (30-35 мин.)	
Физкультурно-оздоровительная	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5-10 мин.)	Ежедневно (5-10 мин.)	Ежедневно (5-10 мин.)	Ежедневно (5-10 мин.)	

работа в режиме дня	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке (15-20 мин.)	Ежедневно, на каждой прогулке (20-25 мин.)	Ежедневно, на каждой прогулке (25-30 мин.)	Ежедневно, на каждой прогулке (30-40 мин.)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15-20 мин.)	Ежедневно (15-20 мин.)	Ежедневно (15-20 мин.)	Ежедневно (15-20 мин.)
	г) физкультурминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (20 мин.)	1 раз в месяц (20 мин.)	1 раз в месяц (30-45 мин.)	1 раз в месяц (40 мин.)
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.14 Здоровьесберегающие педагогические технологии

Формы работы	Время проведения, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Физкультурные занятия	2-3 раза в неделю	Интеграция содержания различных образовательных областей	Воспитатель по физо
Игровые минутки (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день.	Комплекс подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатели
Физкультурные минутки	Во время занятий 1,5—2 минуты во всех возрастных группах	Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, для глаз	Воспитатели
Динамические паузы (двигательные разрядки)	Во время занятий и между занятиями 10 минут по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы	На занятиях в виде игр. Между занятиями в виде подвижных игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются элементы спортивных игр	Воспитатель по ФИЗО, муз. руководитель, воспитатели
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время	Воспитатели
Упражнения после сна, «дорожки здоровья»	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста	Комплексы физических упражнений в спальне и группе	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели



<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в младшей группе Три раза в неделю: 2 раза в спортивном зале, в группе, 1 раз на улице, начиная со старшей группы	Занятия проводятся в соответствии с программой	Воспитатель по физкультуре, воспитатели
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном зале , в группе, на улице	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО
Кружковая работа	Один раз в неделю , начиная со старшей группы	В соответствии с планом	Воспитатель по физо
Физкультурные досуги, праздники	2 раза в год (праздник), один раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста	В соответствии с программой для каждой возрастной группы	Воспитатель по ФИЗО, муз. руководитель, воспитатели
Совместные спортивные мероприятия с родителями	2 раза в год , старшая, подготовительная группы	Тематика и количество мероприятий определяются планом работы	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО

### 3.15 Программно- методическое обеспечение образовательного процесса.

<b>Образовательная область</b>	<b>Программы</b>	<b>программы , технологии, пособия</b>
<b>1.Образовательная область «Физическое развитие»</b>	ФОП	<p>Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. -М.: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>Степаненкова; Э. Я. Физическое воспитание в детском саду .- М.: Мозаика-Синтез, 2010.Н.А.</p> <p>Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.-М.: Мозаика-Синтез,2009-2010.</p> <p>Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, Москва – 2016..</p> <p>Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, Москва – 2016</p> <p>Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, Москва – 2016</p> <p>Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: Мозаика-Синтез, Москва – 2016</p>

### 3.16 Организация предметно-пространственной среды ( в том числе материально-техническое обеспечение).

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### 3.17 Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	50x150 см	3
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	1
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки,		2
	Конус с отверстиями		4
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	6

Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	2
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	10
	Баскетбольные щиты с кольцами		2
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
	Канат гладкий	270-300 см	2
	Дуга средняя	Высота-	2
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	1
	Гимнастические лестницы		3
Вспомогательное оборудование	Флажки		30
	Мячи-массажеры		1
	Мяч малый	6-8 см	17
	Мяч средний	12 см	30
	Мяч большой	25 см	10
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Султанчики		40