

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 22 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №22  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 29.08. 2025г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующим ГБДОУ детский сад №22  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_  
Чаплинская Л.Н.  
приказ от 29.08.2025 г. № 38-ОД

**Рабочая программа на 2025-2026 учебный год  
инструктора по физической культуре  
по реализации  
образовательной программы дошкольного образования  
для детей всех возрастных групп**

**инструктор по  
физической культуре:**

Ченская А.А

Санкт –Петербург  
2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Введение**

#### **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи рабочей программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы
- 1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста
- 1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»
- 1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

#### **2. Содержательный раздел**

- 2.1. Задачи физического развития детей раннего и дошкольного возраста
  - 2.1.1. Задачи физического развития детей 2 - 3 лет
  - 2.1.2. Задачи физического развития детей 3 - 4 лет
  - 2.1.3. Задачи физического развития детей 4 - 5 лет
  - 2.1.4. Задачи физического развития детей 5 - 6 лет
  - 2.1.5. Задачи физического развития детей 6 - 7 лет
- 2.2. Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников
  - 2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2 - 3 лет
  - 2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет
  - 2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4 - 5 лет
  - 2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5 - 6 лет
  - 2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6 - 7 лет
- 2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»
- 2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы
- 2.5. Взаимодействие педагогов
- 2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы
- 2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
- 2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»
- 2.9. Федеральный календарный план воспитательной работы

#### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Особенности организации РППС
- 3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»

Используемые материалы

Приложения к рабочей программе по реализации ОО «Физическое развитие»

## **Введение**

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно- нравственными и социокультурными ценностями.

**Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:**

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

### **Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений**

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

*Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:*

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями №31 от 21 января 2019 года.
- Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года
- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 н. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 г №33 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно- оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от полутора до семи лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

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

Цель РП: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение задач, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

## **1.5.**

### **Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Рабочая программа инструктора физической культуры по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

#### ***Принцип учёта ведущей деятельности:***

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно – манипулятивной) и игровой деятельности;

#### ***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:***

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

### ***Принцип амплификации детского развития:***

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

### ***Принцип единства обучения и воспитания:***

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

### ***Принцип преемственности образовательной работы:***

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. Рабочая программа в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

### ***Принцип сотрудничества с семьей:***

- реализация рабочей программы в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

### ***Принцип здоровьесбережения:***

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

## **1.5. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет в дошкольной образовательной организации опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

## **1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

***К трем годам:***

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

***К четырем годам:***

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

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

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

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

***К пяти годам:***

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

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

### ***К шести годам:***

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

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

### ***К концу дошкольного возраста:***

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

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

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

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

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

- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

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

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования. Периодичность проведения диагностики определена ДОО и проводится 2 раза в год:

на начало учебного года (стартовая диагностика) в сентябре и на конец учебного года (заключительная) в мае.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе:

- метода наблюдения- дети 3-7 лет;
- метода тестирования с фиксацией количественных показателей- дети 4-7 лет;
- метода ГТО- дети 6-7 лет.

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта развития.

На каждую группу оформляется сводная ведомость.

### **Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет.**

#### **Метод наблюдения педагогическая диагностика физического развития детей 3-4 лет**

| № | ФИО _____<br>Целевой ориентир                                                                                                                                                                                                                                           | Старт<br>(сентябрь) |   |   | Финиш<br>(май) |   |  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|---|----------------|---|--|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |   |   |                |   |  |
| 1 | -ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;                                               | -                   | V | + | -              | V |  |
| 2 | -ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; |                     |   |   |                |   |  |
| 3 | -ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;                           |                     |   |   |                |   |  |
| 4 | -ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о фактах, положительно влияющих на здоровье;                                                                        |                     |   |   |                |   |  |
| 5 | -ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения                                                                                                                                                                                                            |                     |   |   |                |   |  |

#### **Педагогическая диагностика физического развития детей 4-5 лет**

| № | ФИО _____<br>Целевой ориентир                                                                                                                                                                        | Старт<br>(сентябрь) |   |   | Финиш<br>(май) |   |  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|---|----------------|---|--|
|   |                                                                                                                                                                                                      |                     |   |   |                |   |  |
| 1 | -ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями<br>настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности | -                   | V | + | -              | V |  |
| 2 | -ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики,                                                                            |                     |   |   |                |   |  |
| 3 | активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений,                                                                                      |                     |   |   |                |   |  |
| 4 | с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;                                                                       |                     |   |   |                |   |  |
| 5 | -ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие привлечь внимание взрослого в случае недомогания                                   |                     |   |   |                |   |  |

### Педагогическая диагностика физического развития детей 5-6 лет

| № | ФИО _____<br>Целевой ориентир                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Старт<br>(сент) |   |   | Финиш<br>(май) |   |  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|----------------|---|--|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |   |   |                |   |  |
| 1 | -ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; | -               | V | + | -              | V |  |
| 2 | -ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявлять творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;                     |                 |   |   |                |   |  |
| 3 | -ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;                                                                                                                                                                               |                 |   |   |                |   |  |
| 4 | -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и                                                                                                                                                                                                   |                 |   |   |                |   |  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|   | достижениями российских спортсменов;                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |  |  |
| 5 | -ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих. |  |  |  |  |  |  |

**Педагогическая диагностика физического развития на этапе завершения освоения программы**

| № | ФИО _____<br>Целевой ориентир                                                                                                                                                                                              | Старт<br>(сент) |   |   | Финиш<br>(май) |   |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|---|----------------|---|--|
|   |                                                                                                                                                                                                                            |                 |   |   |                |   |  |
| 1 | -у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно- волевые качества;                                                                                                                                          | -               | V | + | -              | V |  |
| 2 | -ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;                                                                                                     |                 |   |   |                |   |  |
| 3 | -ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;                                                                                                                                           |                 |   |   |                |   |  |
| 4 | -ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; |                 |   |   |                |   |  |
| 5 | -ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;                                                                                                                                                        |                 |   |   |                |   |  |
| 6 | -ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;                                                                                                 |                 |   |   |                |   |  |
| 7 | -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;                                                               |                 |   |   |                |   |  |
| 8 | -ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;                                        |                 |   |   |                |   |  |
| 9 | -ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям                                                            |                 |   |   |                |   |  |

**Педагогическая диагностика физического развития детей 3-7 лет.**

## Метод тестирования с фиксацией количественных показателей.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

| Контрольное упражнение         | Условия тестирования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Средний результат *                                                                                                                               |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Бег.</b>                    | <p>С дошкольниками проводят бег на дистанцию 10-20-30м, фиксируется время пробегания дистанции и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей.</p> <p>По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка который размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.</p> <p>С началом движения ребёнка включается секундомер.</p> <p>Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша.</p> <p>Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, В которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>3-4 года<br/>10 м, без норматива</p> <p>4-5 лет<br/>20 м 6.0-6.5 с.</p> <p>5-6 лет<br/>30 м. 9,5-7,5с.</p> <p>6-7 лет<br/>30 м.7,5- 6,5 с.</p> |
| <b>Метание на дальность.</b>   | <p>Обследование дальности метания производится на асфальтовой дорожке, шириной 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении.</p> <p>Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания.</p> <p>Предварительно всем детям объясняется задание, младшим - показывается, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Вес мешочка 200 г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения: исходное положение вполоборота к направлению метания; наличие замаха ; перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу; перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).</p> | <p>3-4 года<br/>2-5 м.</p> <p>4-5 лет<br/>3.5-5.5 м.</p> <p>5-6 лет<br/>5-9 м.</p> <p>6-7 лет<br/>6-12 м.</p>                                     |
| <b>Прыжок в длину с места.</b> | <p>Для проведения прыжков в зале на пол кладется мат и рулетка. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещаются три флажка, детям предлагается прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряют результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая попытка.</p> <p>Тестирование можно провести на спортивной площадке. Прыжок</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>3-4 года<br/>40 см</p> <p>4-5 лет<br/>70 см.</p> <p>5-6 лет<br/>80 см.</p>                                                                     |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  | <p>выполняется в заполненную песком яму ил на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.</p> <p>Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.</p> | <p>6-7 лет<br/>100 см.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|

\* Средние показатели взяты из Программы «От рождения до школы»

Тесты. Старший, подготовительный возраст.

| Строевые упражнения |                                  | Прыжки    |           |                          | Координация с мячом             | Наклон к прямым ногам |
|---------------------|----------------------------------|-----------|-----------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| Смыкание-размыкание | Перестроение в колонну по 2(3,4) | С разбега | На скалке | С места (техника, длина) | Отбивание от пола. Бросок вверх | Тест на силу          |

| Бег                       |                                                                                             | Ловкость            | Скоростно-силовые показатели         | Метание на дальность        |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| Количественные показатели | Качественные показатели (положение туловища, координация движений, полет, прямолинейность). | Дорожка препятствий | Метание мяча весом 1 кг из-за головы | Метание мешочка весом 200 г |

Тест на ловкость (данные Вавиловой) - дети 4 лет – челночный бег 10 м по прямой с двумя поворотами (всего 30м) - Норма – 14 сек

Тест на ловкость для детей 5-6 лет (данные Грядкиной) – полоса препятствий. 5 лет -21 сек., 6 лет-18 сек..

Методика обследования гибкости (данные Лагутина)

Методика обследования скоростно-силовых возможностей мышц (Грядкина, Ножкина, СПб)

Методика обследования бега, прыжка с места, метания на дальность (НИИ лаборатория физического воспитания, Москва, под руководством И.А.Аршавского)

Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту развития.

**Оценка темпов прироста физических качеств дошкольников производится по по формуле В. Усакова.**

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

W - прирост показателей (%), V1- исходный уровень, V2- конечный уровень

до 8% (прирост за счет естественного роста) -неудовлетворительно (2 балла);

8-10% (прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности) - удовлетворительно (3 балла);

10-15% (прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания) — хорошо (4 балла);

свыше 15 % (за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений) — отлично (5 баллов)

Сведения цифрами заносятся в сводную ведомость

Сводная ведомость показателей физического развития

Средняя группа №1

Стартовая диагностика 2024 учебный год

| Ф.О.   | Прыжки<br>в длину,<br>с разбега | Бег | Бросок и ловля<br>мяча на месте,<br>отбивание | Метание<br>вдаль | Бег | Скоростно-<br>силовые<br>показатели | Ловкость | Итого |
|--------|---------------------------------|-----|-----------------------------------------------|------------------|-----|-------------------------------------|----------|-------|
| 1.Миша | 4                               | 4   | 5                                             | 3                | 5   | 3                                   | 4        | 4     |
| 2.Маша | 5                               | 5   | 3                                             | 3                | 4   | 4                                   | 4        | 4     |
| Итого  | 4                               |     |                                               |                  |     |                                     |          |       |

**Педагогическая диагностика физического развития детей 5-7 лет.  
Метод нормативов ГТО.**

|   |                                                       |                                                                                                          |
|---|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Леопард Вика (быстрота и координационные способности) | Челночный бег 3х10м (с)                                                                                  |
| 2 | Зайка Лиза (скоростно-силовые качества)               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                         |
| 3 | Миша Потап (сила)                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                          |
| 4 | Лиса Василиса (гибкость)                              | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)                          |
| 5 | Волчонок Макар (выносливость)                         | Смешанное передвижение по пересеченной местности на: к 5 годам 600 м; к 6 годам 800 м; к 7 годам 1000 м. |

\* Нормативы 1 ступени и способы тестирования для детей от 6 лет размещены на официальном сайте ГТО

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы, так и для развития способностей детей.

## **2. Содержательный раздел**

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

### **2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:**

#### **2.1.1. Задачи физического развития детей 2-3 лет**

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая ОВД, ОРУ, простыми музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

#### **2.1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет**

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

#### **2.1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет**

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

#### **2.1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет**

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### **2.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет**

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила 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.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие **формы организации двигательной деятельности:**

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке

- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

**и типы занятий:**

- учебно-тренировочное
- сюжетное
- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

## **2.2. Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников**

Рабочая программа направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других образовательных областей («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

### **2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2 - 3 лет**

Основная гимнастика (основные движения, ОРУ):

|                                    |                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОВД:                               | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, метание, упражнения в равновесии.                                                                                                     |
| ОРУ:                               | - без предметов, с предметами (погремушки, мячи, кубики, платочки, малые обручи, флажки, и т.п.), у опоры (стул, скамейка), сидя на опоре (стул, скамейка).                                        |
| Музыкально-ритмические упражнения: | - хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных. |
| Подвижные игры:                    | - сюжетные игры, имитационные упражнения<br>- игры на развитие ориентировки в пространстве<br>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации<br>- малоподвижные игры          |

#### **Целевые ориентиры к концу 3-го года жизни:**

- ребёнок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;

- вместе с педагогом выполняет простые ОРУ, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения;
- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, инвентарём;
- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;
- приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

## 2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОВД:                               | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ОРУ:                               | - без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Строевые упражнения:               | - построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Музыкально-ритмические упражнения: | - ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;<br>- имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);<br>- поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение. |
| Подвижные игры:                    | - сюжетные игры, имитационные упражнения;<br>- несюжетные игры;<br>- игры на развитие ориентировки в пространстве;<br>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;<br>- малоподвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Спортивные упражнения:             | - <b>катание на санках:</b> по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки;<br>- <b>ходьба на лыжах:</b> по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты на лыжах переступанием;<br>- <b>катание на трехколесном велосипеде, самокате:</b> по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.                                                                                                                                                |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Активный отдых: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы.</li> </ul> |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:**

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет**

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОВД:                 | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.                                                                                                                                                                                               |
| ОРУ:                 | - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём                                                                                                                                                                                             |
| Строевые упражнения: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, по два, врассыпную;</li> <li>- построение по росту;</li> <li>- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;</li> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;</li> </ul> |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;</li> <li>- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ритмическая гимнастика: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом и окончанием музыки;</li> <li>- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя;</li> <li>- подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;</li> <li>- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;</li> <li>- комбинации из двух освоенных движений.</li> </ul> |
| Подвижные игры:         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные игры, имитационные упражнения</li> <li>- несюжетные игры</li> <li>- игры на развитие ориентировки в пространстве</li> <li>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации</li> <li>- народные игры</li> <li>- малоподвижные игры</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Спортивные упражнения:  | <p><b>Катание на санках:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</li> </ul> <p><b>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</li> </ul> <p><b>Ходьба на лыжах:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».</li> </ul>                                                                                                           |
| Активный отдых:         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;</li> <li>- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

#### **Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:**

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится

сохранять правильную осанку;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки.

#### 2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОВД:                    | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ОРУ:                    | - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Строевые упражнения:    | - построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;<br>- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;<br>- повороты направо, налево, кругом;<br>- размыкание и смыкание.                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ритмическая гимнастика: | - ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;<br>- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;<br>- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);<br>- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах. |
| Подвижные игры:         | - сюжетные игры, имитационные упражнения;<br>- несюжетные игры;<br>- игры на развитие ориентировки в пространстве;<br>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | координации;<br>- народные игры;<br>- малоподвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Спортивные упражнения: | <b>Катание на санках:</b><br>- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки;<br><b>Ходьба на лыжах:</b><br>- по лыжне (на расстояние до 500 м.);<br>- скользящим шагом;<br>- повороты на месте (направо и налево) с переступанием;<br>- подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискосок).<br><b>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</b><br>- по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью;<br>- с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.                                                                                 |
| Спортивные игры:       | <b>Городки:</b><br>- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).<br><b>Элементы баскетбола:</b><br>- перебрасывание мяча друг другу от груди;<br>- ведение мяча правой и левой рукой;<br>- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;<br>- игра по упрощенным правилам.<br><b>Бадминтон:</b><br>- отбивание волана ракеткой в заданном направлении;<br>игра с педагогом<br><b>Элементы футбола:</b> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам. |
| Активный отдых:        | - физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;<br>- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;<br>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;<br>- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца) в теплый период года, и до 1 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20 минут).                                                                                                                                                   |

#### Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом

психофизические качества;

- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

## 2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОВД:                    | - ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОРУ:                    | - в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Строевые упражнения:    | - самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;<br>- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);<br>- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;<br>- равнение в колонне, шеренге, кругу;<br>- размыкание и смыкание приставным шагом;<br>- повороты направо, налево, кругом                                                                                           |
| Ритмическая гимнастика: | - отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;<br>- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;<br>- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;<br>- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;<br>- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | в такт и ритм музыки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Подвижные игры:        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетные игры, имитационные упражнения</li> <li>- несюжетные игры</li> <li>- игры на развитие ориентировки в пространстве</li> <li>- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации</li> <li>- народные игры</li> <li>- малоподвижные игры</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Спортивные упражнения: | <p><b>Катание на санках:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</li> </ul> <p><b>Ходьба на лыжах:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;</li> <li>- попеременным двухшажным ходом (с палками);</li> <li>- повороты переступанием в движении;</li> <li>- поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».</li> </ul> <p><b>Катание на коньках:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);</li> <li>- приседания из исходного положения стоя;</li> <li>- скольжение на двух ногах с разбега;</li> <li>- повороты направо и налево во время скольжения, торможения;</li> <li>- скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</li> </ul> <p><b>Катание на трехколесном велосипеде, самокате:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</li> </ul> |
| Спортивные игры        | <p><b>Городки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение;</li> <li>- построение 4-5 фигур, выбивание городков с полуконика при наименьшем количестве бросков бит.</li> </ul> <p><b>Элементы баскетбола:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя напротив друг друга и в движении;</li> <li>- ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон;</li> <li>- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;</li> <li>- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</li> </ul> <p><b>Элементы футбола:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;</li> </ul>                                                         |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота</li> <li>- играть по упрощенным правилам.</li> </ul> <p><b>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;</li> <li>- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;</li> <li>- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;</li> <li>- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);</li> <li>- попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.</li> </ul> <p><b>Бадминтон:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</li> </ul> <p><b>Элементы настольного тенниса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);</li> <li>- подача мяча через сетку после его отскока от стола.</li> </ul> |
| Активный отдых: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планом дошкольной образовательной организации;</li> <li>- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с календарно-тематическим планом, годовым планом работы;</li> <li>- туристские прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года, и от 1 до 2 км в холодный период (продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут, время непрерывного движения 20-30 минут).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой,

преодолевают трудности;

- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий;
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на учебно-методический комплекс к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
7. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: 2012.
8. Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
9. Адашквичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
10. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
11. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
12. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
15. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
17. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
18. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

### **2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»**

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

### **1- я младшая группа:**

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;
- побуждению детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;
- оптимизации двигательной деятельности, осуществлении помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

### **2- я младшая группа**

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

### **Средняя группа**

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

### **Старшая группа**

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества,

поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;

- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;

### **Подготовительная группа**

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;

- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;

- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером

музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.

- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину,

осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;

- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;

- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней

Физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

## **2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы**

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

### ***1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию***

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;

- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;

- самостоятельная деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

### ***2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО***

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

### ***3. Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников***

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

- спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

### ***4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников***

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ здорового образа жизни традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

| № п/п | Наименование методов           | Описание методов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Наглядные методы:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;</li> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).</li> </ul> |
| 2.    | Вербальные методы (словесные): | - направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|    |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  | осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;<br>- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуя созданию более точных зрительных представлений о движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3. | Практические методы:             | - призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;<br>- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений;<br>- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях;<br>- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях. |
| 4. | Информационно-рецептивный метод: | - предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5. | Репродуктивный метод:            | - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                           |                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           | руководство их выполнением (упражнении на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель). |
| 6. | Метод проблемного изложения:              | - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.                                                                    |
| 7. | Эвристический метод (частично-поисковый): | - проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).                          |
| 8. | Исследовательский метод:                  | - составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).                   |

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

## 2.5. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога – психолога, музыкальных руководителей, родителей.

### ***Взаимодействие с администрацией ДОО.***

Заведующий детским садом, и заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе обеспечивают организацию образовательного процесса в ДОО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

### ***Взаимодействие с медицинским персоналом***

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

### ***Взаимодействие с воспитателями***

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

### ***Взаимодействие с музыкальным руководителем***

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать

умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

#### ***Взаимодействие с педагогом-психологом***

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

## **2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы**

Коррекционно-развивающая работа и/или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.).

Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДОО.

КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий.

## **2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.**

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО. Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий.

## **2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»**

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

### **Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями)**

| Направление                 | Деятельность инструктора                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| диагностико - аналитическое | получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| просветительское            | просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО |
| консультационное            | консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**План работы с родителями (законными представителями) на 2025-2026 учебный год**

| Дата     | Форма работы                           | Тема                                                                                                                            | Группа                               |
|----------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Сентябрь | Родительское собрание                  | «Спортивная форма»                                                                                                              | Все группы                           |
|          | Консультация- передвижка               | «Чему научатся дети в учебном году»                                                                                             | Все группы                           |
| Октябрь  | Консультация                           | ГТО, Нормативы.                                                                                                                 | Подготовительная группа              |
|          | Консультация                           | «Профилактика простудных заболеваний»                                                                                           | Все группы                           |
| Ноябрь   | Консультация                           | «Развитие в движении»                                                                                                           | 2 мл.гр                              |
| Декабрь  | Консультация                           | «Подвижные игры зимой на воздухе», «Лыжи» ГТО                                                                                   | Все группы                           |
|          | Проект лепбук                          |                                                                                                                                 |                                      |
| Январь   | Мастер-класс                           | «Снежинка»- тренажеры для дыхательной гимнастики<br>(Метание снежка в цель<br>Пройди на снегоступах и др.)<br><br>1 ступень ГТО | Младшая группа<br><br>Старшие группы |
|          | Семейные развлечения на улице.         |                                                                                                                                 |                                      |
|          | Стенд                                  |                                                                                                                                 |                                      |
| Февраль  | Фотовыставка (к проекту зимние забавы) | «Зимние забавы»<br>«Лыжная прогулка»                                                                                            | .                                    |
|          | Физкультурный досуг                    | 23 февраля                                                                                                                      | Все группы                           |
| Апрель   | Фотовыставка                           | «Малыши любят спорт »                                                                                                           | Все группы                           |

|     |                                    |                                                                        |                            |
|-----|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Май | Досуг<br>Консультация              | «Играем вместе на улице»<br>«Как весело и с пользой<br>провести лето!» | Все группы<br>Все группы   |
|     | Экскурсия к местам боевой<br>славы |                                                                        | Подготовительная<br>группа |

## 2.9. Федеральный календарный план воспитательной работы

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | 1 сентября- День знаний<br>3 сентября- День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом<br>8 сентября- Международный день распространения грамотности<br>27 сентября- День воспитателя и всех дошкольных работников                                                                                                                                   |
| Октябрь  | 1 октября: Международный день пожилых людей, Международный день музыки<br>4 октября День защиты животных<br>5 октября- День учителя<br>Третье воскресенье октября- День отца в России                                                                                                                                                                                              |
| Ноябрь   | 4 ноября- День народного единства<br>8 ноября- День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России<br>Последнее воскресенье ноября- День матери в России<br>30 ноября- День Государственного герба Российской Федерации                                                                                                           |
| Декабрь  | 3 декабря- День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включить в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)<br>5 декабря день добровольца (волонтера) в России<br>8 декабря Международный день художника<br>9 декабря День Героев Отечества<br>12 декабря День Конституции Российской Федерации<br>31 декабря- Новый год |
| Январь   | 27 января День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима)- День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)                                                                                                                 |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | 2 февраля- День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)<br>8 февраля День Российской науки<br>15 февраля День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами отечества<br>21 февраля- Международный день родного языка<br>23 февраля День защитника Отечества |
| Март    | 8 марта- Международный женский день<br>18 марта День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)<br>27 марта Всемирный день театра                                                                                                                                                                                            |
| Апреля  | 12 апреля- День космонавтики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Май     | 1 мая - Праздник весны и труда<br>9 мая- День Победы<br>19 мая- День детских общественных организаций в России<br>24 мая-День славянской письменности и культуры                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Июнь    | 1 июня- День защиты детей<br>6 июня- День русского языка<br>12 июня- День России<br>22июня- День памяти и скорби                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Июль    | 8 июля- День семьи, любви и верности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Август  | 12 августа- День физкультурника<br>22 августа- День государственного флага Российской Федерации<br>27 августа- День российского кино                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Особенности организации РППС

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

*При проектировании развивающей предметно-пространственной среды ДОО учтены:*

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, опыт, уровень развития детей и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

*Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:*

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории ДОО.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»**

Для реализации образовательной программы в ДОО в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОО руководствуется нормами и законодательством РФ.

#### **Используемые материалы:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа МАДОУ Эрхирикского детского сада «Ручеёк».
5. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд. исправ. и доп.-М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. – с. 336.

6. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.-Спб.: Изд-во Акцидент, 1995.-36 с.
7. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017. – 88 с.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -112 с.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -160 с.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -192 с.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-изд. исправ. и доп.. - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2020. -160 с.
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятия с детьми 2-7 лет. – 2-изд. исправ. и доп.. - М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2021. -168 с.

**Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:**

1. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва»Просвещение» 1992г.
2. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
3. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-7 лет. Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
6. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
7. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
8. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022г.