


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 16 ст.Луковской

**Принято**  
Педагогическим советом  
МБДОУ № 16 ст. ст.Луковской  
Протокол № 1  
от « 29 » августа 2025 г.

**Утверждено**  
Заведующий МБДОУ № 16  
Луковской  
  
Т.Н.Книжникова  
Приказ № 152  
от « 29 » августа 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**инструктора по физической культуре**

**разработана на основе Федеральной образовательной программы  
дошкольного образования и Федеральных образовательных стандартов  
дошкольного образования по реализации ОО «Физическое развитие»  
для детей 2-7 лет на 2025-2026 учебный год**

**Срок реализации: 2025-2026 уч/год (1 год)**

**Разработал:**

**Инструктор по физической культуре**

**Книжникова Татьяна Николаевна**

**РСО-Алания  
Моздокский район  
2025г**

## Содержание

<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	6
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	7-8
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет	9
1.5.	Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическое развитие»	31
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	34
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>41</b>
2.1.	Задачи физического развития детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет	41
2.1.1.	Задачи физического развития детей 2-3 лет	41
2.1.2.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	41
2.1.3.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	42
2.1.4.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	42
2.1.5.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	43
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	45
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет	45
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	47
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	50
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	55
2.2.5.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	60
2.3.	Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	66
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	69
2.4.1.	Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию	70
2.4.2.	Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ	71
2.4.3.	Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	71
2.4.4.	Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников	77
2.5.	Взаимодействие педагогов	79
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	88
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	89
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках образовательной области «Физическое развитие»	99
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>99</b>
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	99
3.2.	Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»	101
	<b>Вариативная часть</b>	<b>107-114</b>
	Приложения к рабочей программе по реализации образовательной области «Физическое развитие»	115-137

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется федеральными государственными образовательными стандартами, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления волнует не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

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.

Рабочая программа составлена на основании Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 года).

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

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменениями №31 от 21 января 2019 года.
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
4. 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.
5. Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ №809 от 9 ноября 2022 года.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).
8. Устав МБДОУ.
9. Основная образовательная программа МБДОУ.

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения детьми 2-7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

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

Рабочая программа 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 рабочей программы инструктора по физической культуре 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 рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного физкультурного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

## **1.2. Цель и задачи рабочей программы**

**Цель:** 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 рабочей программы достигается через решение задач, обозначенных в Федеральной образовательной программе:**

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

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы по ФГОС:**

Рабочая программа инструктора по физической культуре 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. РП 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 семьёй;

***Принцип сотрудничества с семьей:***

- реализация РП 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.



## **1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста 2-7 лет**

### **Возрастные характеристики развития детей раннего возраста 2-3 лет**

#### **Второй год жизни**

##### **Росто-весовые характеристики**

Вес двухлетнего ребенка составляет одну пятую веса взрослого человека. К двум годам мальчики набирают вес до 13,04 кг, девочки - 12,6 кг. Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. К двум годам длина тела мальчиков достигает 88,3 см, а девочек - 86,1 см.

##### **Функциональное созревание**

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных центров. Общее время сна, практически полностью подчиненного суточной ритмике, составляет 11-12 часов.

Развитие центральной нервной системы на этом этапе характеризуется замедлением ростовых процессов, снижением скорости увеличения объема головного мозга и формированием нервных связей.

Начиная с 16-18-ти месяцев уровень развития мускулатуры и нервной системы обеспечивает рефлекторную деятельность по контролю выделительной системы. К двум годам у большинства детей ночное мочеиспускание прекращается, хотя время от времени оно может повторяться у многих из них и гораздо позднее в результате нарушения привычных видов повседневной активности, на фоне болезни, в случаях перевозбуждения ребенка или испуга.

**Развитие моторики.** Развитие моторики является определяющим для всего психического развития. Преимущественно формируется подкорковый уровень организации движения, включающий формирование ритма, темпа, тонуса. Все движения формируются на основании ритмической картины, соответственно, чрезвычайно важно формировать ритмичность (движения под ритм; режим дня; чередование активности и отдыха). Подавляющие

большинство детей (90%) может хорошо ходить (в год и два месяца); строить башню из двух кубиков (в полтора года); подниматься по ступенькам (в год и десять месяцев); пинать мяч (к двум годам).

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Ребенок до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом. В полтора года дети способны рисовать каракули, а к двум годам могут нарисовать прямую линию. Дети все лучше контролируют простые движения, а затем объединяют их во все более сложные и согласованные системы.

**Психические функции.** Восприятие становится ведущей психической функцией. Совершенствуется зрительное восприятие и становится ведущим. Вместе с тем, дети полутора – двух лет не могут одновременно воспринимать объект в целом и отдельные его части. В области восприятия происходит формирование перцептивных действий и предметных эталонов. Функция перцептивных действий - ориентировочная, обследование перцептивных

свойств объекта на основе эталонов. Формирование наглядно-действенного мышления как отражения скрытых сущностных связей и отношений объектов происходит на основе развития восприятия и в ходе овладения ребенком предметно-орудийными действиями. Первоначально перцептивные действия представляют собой развернутые внешние действия. По мере овладения речью восприятие начинает приобретать черты произвольности. Слово начинает регулировать восприятие ребенка. По мере взросления и накопления опыта дети приобретают способность принимать и одновременно перерабатывать все больше информации, сопоставляя знание о части и целом. Появляются зачатки экспериментирования. Физический опыт становится основой обобщений. Последовательность овладения обобщениями: на основании цвета (от года до года и семи месяцев); на основании формы (от полутора до двух лет); функциональные обобщения (от двух до трех лет).

В ходе формирования умения использовать орудия ребенок проходит четыре стадии: целенаправленных проб, «подстерегания», навязчивого вмешательства, объективной регуляции. Особенности предметной деятельности: педантизм, рука подстраивается под предмет, функциональная сторона действия опережает операциональную (знание действия опережает его реализацию). Логика развития действия: неспецифичные действия - функциональные действия - выделение способа действия - перенос действия (с одного предмета на другой, из одной ситуации в другую). Предметно-орудийные действия формируются только в сотрудничестве со взрослым. Функции взрослого в формировании предметных действий: показ, совместные действия, поощрение активных проб ребенка, словесные указания. Предметная деятельность становится основой развития наглядно-образного мышления через представления о цели действия и ожидаемом результате, выделение соотношений и связей между предметами, условий реализации действий.

Второй год жизни - период интенсивного формирования речи, где можно выделить два основных этапа. Первый (от года до года и шести-восьми месяцев) - переходный, со следующими особенностями: интенсивное развитие понимания, активной речи почти нет; активная речь своеобразна по лексике, семантике, фонетике, грамматике, синтаксису.

Второй период (от года и восьми месяцев до трех лет) - практическое овладение речью. Связи между предметом (действием) и словами, их обозначающими, формируются значительно быстрее, чем в конце первого года («взрыв наименований»). При этом понимание речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить. Установлена четкая зависимость между качеством языковой стимуляции в домашнем окружении ребенка и развитием его речи. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышей, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания. Самые первые слова обозначают те предметы, с которыми ребенок может играть (мяч, машинка и т. п.). Поскольку в окружении каждого ребенка набор предметов, с которыми он может так или иначе взаимодействовать, различен, то и первоначальный словарный запас каждого ребенка уникален. Научившись употреблять слова применительно к определенной ситуации, дети вскоре начинают использовать их в описаниях других ситуаций, не замечая производимой нередко подмены их истинного значения. В процессе разнообразной деятельности со взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам: «надень шапку, надень колечки на пирамидку и т.д.». Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различие по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая). Активный словарь на

протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После года и восьми - десяти месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги. Упрощенные слова («ту-ту», «ав-ав») заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении. После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (число слогов), наполняя его звуками-заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу.

У двухлетних детей предметная игра становится более сложной, содержательной. В полтора года дети узнают о предназначении многих вещей, закреплённом в культуре их социального окружения, и с этих пор игра становится все более символической. Образы, которые используют дети в своих играх, похожи на реальные предметы. Этапы развития игры в раннем детстве: на первом этапе (один год) игра носит узко-подражательный характер, представляет собой специфическое манипулирование предметом, сначала строго определенным, который показал взрослый, а затем и другими. На втором этапе репертуар предметных действий расширяется, и уже не только сам предмет, но и указание взрослого вызывают действия и сложные цепочки действий. На третьем этапе (от полутора до трех лет) возникают элементы воображаемой ситуации, составляющей отличительную особенность игры: замещение одного предмета другим.

**Навыки.** Дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним и пр.). Эти действия ребенок воспроизводит и после показа взрослого, и путем отсроченного подражания. Постепенно, из отдельных действий складываются «цепочки», и малыш учится доводить предметные действия до результата: заполняет колечками всю пирамиду, подбирая их по цвету и размеру, из строительного

материала возводит по образцу забор, паровозик, башенку и другие несложные постройки. Дети активно воспроизводят бытовые действия, доминирует подражание взрослому. Дети начинают переносить разученное действие с одной игрушкой (кукла) на другие (мишки, зайцы и другие мягкие игрушки); они активно ищут предмет, необходимый для завершения действия (одеяло, чтобы уложить куклу спать; мисочку, чтобы накормить мишку).

**Коммуникация и социализация.** Формируется ситуативно-деловое общение со взрослым, основными характеристиками которого являются: стремление привлечь внимание к своей деятельности; поиск оценки своих успехов; обращение за поддержкой в случае неуспеха; отказ от «чистой» ласки, но принятие ее как поощрение своих достижений. Принципиально важной является позиция ребенка ориентации на образец взрослого, позиция подражания и сотрудничества, признания позитивного авторитета взрослого. Формирования эмоциональной привязанности: индивидуализация привязанности; снижение сепарационной тревоги. Появляются первые социальные эмоции, возникающие преимущественно по типу заражения: сочувствие, сорадование.

На втором году жизни у детей при направленной работе взрослого формируются навыки взаимодействия со сверстниками: появляется игра рядом; дети могут самостоятельно играть друг с другом в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»). Однако несовершенство коммуникативных навыков ведет к непониманию и трудностям общения. Ребенок может расплакаться и даже ударить жалеющего его. Он активно протестует против вмешательства в свою игру. Игрушка в руках другого гораздо интереснее для малыша, чем та, что стоит рядом. Отобрав ее у соседа, но не зная, что делать дальше, малыш ее просто бросает. Общение детей в течение дня возникает, как правило, в процессе предметно-игровой деятельности и режимных моментах, а поскольку предметно-игровые действия и самообслуживание только формируются,

самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать. Детей приучают соблюдать «дисциплину расстояния», и они осваивают умение играть и действовать рядом, не мешая друг другу, вести себя в группе соответствующим образом: не лезть в тарелку соседа, подвинуться на диванчике, чтобы мог сесть еще один ребенок, не шуметь в спальне и т.д. При этом они пользуются простыми словами: «на» («возьми»), «дай», «пусти», «не хочу» и др.

**Саморегуляция.** Овладение туалетным поведением. Формирование основ регуляции поведения. В речи появляются оценочные суждения: «плохой, хороший, красивый». Ребенок овладевает умением самостоятельно есть любые виды пищи, умыться и мыть руки, приобретает навыки опрятности. Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой - он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

**Личность.** Появляются представления о себе, в том числе как представителе пола. Разворачиваются ярко выраженные процессы идентификации с родителями. Формируются предпосылки самосознания через осуществление эффективных предметных действий.

## **Третий год жизни**

### **Особенности физического и психического развития:**

#### **Росто-весовые характеристики**

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

#### **Функциональное созревание**

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

Развитие моторики. Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

**Психические функции.** Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно - деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция



поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

**Интенсивно развивается активная речь детей.** К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам-символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного «мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

Детские виды деятельности. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с

игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от нее линий.

**Коммуникация и социализация.** На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

**Саморегуляция.** Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

**Личность.** У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

## **Возрастные характеристики развития детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет**

### **Росто-весовые характеристики**

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

### **Функциональное созревание**

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ. Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

**Психические функции.** В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания - внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов- индивидуальных единиц восприятия -переходят к сенсорным эталонам - культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в

пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

**Детские виды деятельности.** Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу). Социальная ситуация развития характеризуется выраженным интересом ребенка к системе социальных отношений между людьми (мама-дочка, врач-пациент), ребенок хочет подражать взрослому, быть «как взрослый». Противоречие между стремлением быть «как взрослый» и невозможностью непосредственного воплощения данного стремления приводит к формированию игровой деятельности, где ребенок в доступной для него форме отображает систему человеческих взаимоотношений, осваивает и применяет нормы и правила общения и взаимодействия человека в разных сферах жизни. Игра детей в три-четыре года отличается однообразием сюжетов, где центральным содержанием игровой деятельности является действие с игрушкой, игра протекает либо в индивидуальной форме, либо в паре, нарушение логики игры ребенком не опротестовывается.

В данный период начинают формироваться продуктивные виды деятельности, формируются первичные навыки рисования, лепки, конструирования. Графические образы пока бедны, у одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети начинают активно использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Дети способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться

внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия. Положительно-индифферентное отношение к сверстнику, преобладающее в раннем возрасте, сменяется конкурентным типом отношения к сверстнику, где другой ребенок выступает в качестве средства самопознания.

**Саморегуляция.** В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

**Личность и самооценка.** У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

## **Возрастные характеристики развития детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет**

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

### **Функциональное созревание**

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастание специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

**Психические функции.** Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность непроизвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастает объем памяти, дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку - величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного

мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. На пятом году жизни улучшается произношение звуков и дикция, расширяется словарь, связная и диалогическая речь. Речь становится предметом активности детей. Для детей данного возраста характерно словотворчество. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

**Детские виды деятельности.** На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. В данном возрасте в игре дети различают игровые и реальные отношения, характерна ролевая речь. Конфликты чаще возникают в ходе распределения ролей, роли могут меняться в ходе игры. Игра носит процессуальный, творческий характер. Детям доступны игры с правилами, дидактические игры. Развивается изобразительная деятельность. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности, замысел смещается с конца на начало рисования. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Формируются навыки конструирования по образцу, доступно конструирование по схеме, по условию и по замыслу, а также планирование последовательности действий.

Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности -

внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Со сверстниками продолжает формироваться ситуативно-деловая форма общения, что определяется развитием развернутой сюжетно-ролевой игры и совместными видами деятельности со сверстниками. При этом, характер межличностных отношений отличает ярко выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

**Саморегуляция.** В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

**Личность и самооценка.** У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и



самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

### **Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек-от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

#### **Функциональное созревание**

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

**Психические функции.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрасти в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Развитие речи идет в направлении развития словаря, грамматической стороны речи, связной речи, ребенку доступен фонематический анализ слова, что является основой для освоения навыков чтения. Проявляется любознательность ребенка,

расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

**Детские виды деятельности.** У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Творческая сюжетно-ролевая игра имеет сложную структуру. В игре могут принимать участие несколько детей (до 5-6 человек). Дети шестого года жизни могут планировать и распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. Нарушение логики игры не принимается и обосновывается. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения, а также нарушением правил. Сюжеты игр становятся более разнообразными, содержание игр определяется логикой игры и системой правил.

Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка. Детям доступны рисование, конструирование, лепка, аппликация по образцу, условию и по замыслу самого ребенка. Необходимо отметить, что сюжетно-ролевая игра и продуктивные виды деятельности в пять-шесть лет приобретают целостные формы поведения, где требуется целеполагание, планирование деятельности, осуществление действий, контроль и оценка. Продуктивные виды деятельности могут осуществляться в ходе совместной деятельности.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется

возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

**Личность и самооценка.** Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

### **Возрастные характеристики развития детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет**

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см. В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

#### **Функциональное созревание**

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной

нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

**Психические функции.** К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как сенситивный для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки,

пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут).

Развитие речи характеризуется правильным произношением всех звуков родного языка, правильным построением предложений, способностью составлять рассказ по сюжетным и последовательным картинкам. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи, формируются предпосылки к обучению чтению. Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

**Детские виды деятельности.** Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Дети подготовительной к школе группы в значительной степени осваивают конструирование из различного строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им

объемными предметами. Способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Происходит «потеря непосредственности» (по Л.С. Выготскому), поведение ребенка опосредуется системой внутренних норм, правил и представлений. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к «эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

**Личность и самооценка.** Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, и т.д.

## **1.5. Планируемые результаты реализации образовательной области**

### **«Физическое развитие»**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО 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 ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

#### **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 бережение 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 пеших 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** в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

### **Педагогическая диагностика:**

- совокупность приемов и контроля оценки, направленных на решение задач оптимизации учебного процесса, совершенствование образовательных программ и методов педагогического воздействия;
- обеспечение эффективной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

### **Специфика:**

- планируемые результаты заданы как целевые ориентиры;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для сравнения достижений детей с установленными требованиями;

- освоение образовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

**Решение о проведении педагогической диагностики физического развития воспитанников принято на педагогическом совете МБДОУ № 16 ст.Луковской (Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г.).**

**Педагогическую диагностику следует проводить, начиная с младшего дошкольного возраста до старшего дошкольного возраста.**

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников проводится инструктором по физической культуре, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций. Для проведения диагностики физического развития используются следующие методические рекомендации: *Ноткина Н., Казьмина Л. И др. «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста».*

**Задачи:**

1. Индивидуализация образования;
2. Оптимизация работы с группой детей.

**Характеристика пояснения педагогической диагностики**  
**(См. Таблицу №1)**

**Таблица №1**

№ п/п.	Периодичность проведения педагогической диагностики:	Методы:	Наблюдение:
1.	2 раза в год. <b>Стартовая</b> - на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу. <b>Финальная</b> - на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы.	1. Наблюдение; 2. Беседы; 3. Анализ продуктов детской деятельности; 4. Специальных диагностических ситуаций.	1. Ориентировка в пространстве – строевые упражнения; 2. ОРУ – счет, ритм, темп, выполнение по образцу, мелкая моторика; 3. ОВД-освоение техники основных движений, координация, равновесие; 4. Развитие физических качеств – основа формирования двигательных навыков; 5. Подвижные игры - морально-волевые качества; 6. Работоспособность – удержание внимания, интерес к двигательной деятельности.

Результаты проведения диагностики физического развития ребёнка фиксируются в диагностические карты (См.Таблицы ниже).

## 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Педагогическое тестирование основных движений,  
спортивных игр и упражнений

Таблица №2

№ п/п.	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
1.	Ориентировка в пространстве
2.	ОРУ
Основные движения:	
3.	Прыжки
4.	Ползание, лазание
5.	Равновесие
6.	Бросание, ловля, метание
7.	Подвижные игры

### Диагностическая карта №1 Педагогические наблюдения на начало 2025-2026 учебного года

Диагностическая карта

Группа № \_\_\_\_\_

Таблица №3

№ п/п.	Фамилия,и мя ребенка	Ориентировка в пространстве			ОРУ			Основные движения												Подвижные игры		
								Прыжки			Ползание, лазание			Равновесие			Бросание, ловля,мет ание					
		С	С/Ф	Н/С	Н / С	С / Ф	С	Н/ С	С / Ф	С	Н / С	С / Ф	С	Н/ С	С/ Ф	С	Н/ С	С/ Ф	С	Н/ С	С/ Ф	С
1.																						
2.																						
3.																						
Итого: 25 детей (считается в %) на начало уч. года		15 %	25 %	50 %	10 %	25 %	50 %	35 %	40 %	50 %	15 %	25 %	50 %	15 %	25 %	50 %	15 %	25 %	50 %	15 %	25 %	50 %

**Диагностическая карта №2**  
**Педагогические наблюдения**  
**на начало и конец 2025-2026 учебного года**

Диагностическая карта

Группа № \_\_\_\_\_

**Таблица №4**

№ п/п.	Фамилия,и мя ребенка	Ориентировка в пространстве			ОРУ			Основные движения												Подвижные игры		
								Прыжки			Ползание, лазание			Равновесие			Бросание, ловля,мет ание					
		С	С/Ф	Н/С	Н / С	С / Ф	С	Н/ С	С / Ф	С	Н / С	С / Ф	С	Н/ С	С/ Ф	С	Н/ С	С/ Ф	С	Н/ С	С/ Ф	С
1.																						
2.																						
3.																						
Итого: 25 детей на начало уч. года (считается в %)		15 %	25 %	50 %	1 0 %	2 5 %	5 0 %	35 %	4 0 %	5 0 %	1 5 %	2 5 %	50 %	15 %	25 %	5 0 %	15 %	25 %	5 0 %	15 %	25 %	50 %
Итого: 25 детей на конец уч.года (считается в %)		5 %	15 %	80 %	5 %	1 5 %	7 5 %	5 %	1 5 %	7 5 %	5 %	1 5 %	75 %	5 %	15 %	7 5 %	5 %	15 %	7 5 %	10 %	10 %	60 %

**Карта развития:**

1. Результаты наблюдения – качественные показатели;
2. Результаты специально организованного тестирования – количественные показатели.

**Пояснение к таблице:**

1. В таблице проставляем (+) навык сформирован, умеет, и закрашиваем квадратик **«Зеленым»** цветом;
2. В таблице проставляем (+/-) навык в стадии формирования и закрашиваем квадратик **«Желтым»** цветом;
3. В таблице проставляем (-) навык не сформирован и закрашиваем квадратик **«Красным»** цветом.

**Анализ результатов**  
**Диагностическая карта №3**  
**Педагогические наблюдения**  
**на начало 2025-2026 учебного года**

Диагностическая карта

Группы № \_\_\_\_\_

**Таблица №5**

№ п/п.	Группа № Кол-во детей	Ориентировка в пространстве			ОРУ			Основные движения												Подвижные игры		
								Прыжки			Ползание, лазание			Равновесие			Бросание, ловля,мет ание					
		С	С/Ф	Н/ С	Н/ С	С / Ф	С	Н/ С	С / Ф	С	Н / С	С / Ф	С	Н/ С	С/ Ф	С	Н/ С	С/ Ф	С			
1.	№5 30 детей																					
2.	№7 25 детей																					
3.	№9 20 детей																					
Итого: 75 детей на начало уч. года (считается в %)																						

**Анализ результатов**  
**Диагностическая карта №4**  
**Педагогические наблюдения**  
**на начало и конец 2025-2026 учебного года**

Диагностическая карта

Группы № \_\_\_\_\_

**Таблица №6**

№ п/п.	Группа	Ориентировка в пространстве			ОРУ			Основные движения												Подвижные игры		
								Прыжки			Ползание, лазание			Равновесие			Бросание, ловля,мет ание					
		С	С/Ф	Н/С	Н / С	С / Ф	С	Н/ С	С / Ф	С	Н / С	С / Ф	С	Н/ С	С/ Ф	С	Н/ С	С/ Ф	С			
1.	№5 30 детей																					
2.	№7 25 детей																					
3.	№9 20 детей																					
Итого: 75 детей на начало уч. года (Считается в %)																						
Итого: 75 детей на конец уч. года (Считается в %)																						

## 2. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Педагогическое тестирование физических качеств:

Таблица №7

№ п/п.	Физические качества	Тестовые задания
1.	Быстрота	Бег 10 м (сек)
2.	Ловкость	Бег 5+5 м с поворотом (сек)
3.	Выносливость	Бег 30 м (сек)
4.	Сила	Метание мяча вес 1 кг (см)
5.	Гибкость	Наклон вперед (см)
Координация движений:		
6.	Равновесие	Стойка на одной ноге (сек)
7.	Координация	Прыжок в длину с места (см)

Физические качества

Диагностическая карта №5

Мониторинг развития физических качеств

на начало 2025-2026 учебного года

Диагностическая карта

Группа № \_\_\_\_\_

Таблица №8

№ п/п.	Фамилия, имя ребенка	Психофизические качества						
		Быстрота Бег 10 м (сек)	Ловкость Бег 5+5 м с поворотом (сек)	Выносливость Бег 30 м (сек)	Сила Метание мяча вес 1 кг (см)	Гибкость Наклон вперед (см)	Равновесие Стойка на одной ноге (сек)	Координация Прыжок в длину с места (см)
1.								
2.								
Итого: 30 детей на начало уч. года								

**Физические качества**  
**Диагностическая карта №6**  
**Мониторинг развития физических качеств**  
**на начало и конец 2025-2026 учебного года**  
Диагностическая карта Группа № \_\_\_\_\_  
**Таблица №9**

№ п/п.	Фамилия, имя ребенка	Психофизические качества						
		Быстрота Бег 10 м (сек)	Ловкость Бег 5+5 м с поворотом (сек)	Выносливос ть Бег 30 м (сек)	Сила метание мяча вес 1 кг (см)	Гибкость Наклон вперед (см)	Равнове сие Стойка на одной ноге (сек)	Координация Прыжок в длину с места (см)
1.								
2.								
Итого: 30 детей на начало уч. года								
Итого: 30 детей на конец уч. года								

**Анализ результатов по работе с диагностическими картами №5 и №6 производится по формуле и все результаты заносятся в таблицы.**

**Формула для расчетов уровней:**

$$W = \frac{(V2-V1)}{V1} \times 100\%, \text{ или } W = \frac{V2}{V1} \times 100\%$$

1. W –прирост показателей темпов, в %;
2. V1 –исходный уровень (средний по группе);
3. V2 – конечный уровень (средний по группе).

**Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей**  
**дошкольного возраста**

**Таблица №10**

№ п/п.	Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
1.	До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
2.	8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
3.	10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
4.	Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений



## **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 раннего и дошкольного возраста 2-7 лет**

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

- 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.

#### **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 подвижной игре, 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**

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 ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

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

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

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №11).

**Таблица №11**

Группа/возраст	Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
<p><b>Ранний возраст</b> (2 - 3 года)</p>	<p><b>Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):</b> В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.</p> <p><b>Ходьба:</b> группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. <b>Упражнение в равновесии:</b> ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).</p> <p><b>Бег:</b> в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).</p> <p><b>Прыжки:</b> прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.</p> <p><b>Ползание и лазанье:</b> ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.</p> <p><b>Катание, бросание, метание:</b> катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см двумя</p>

	<p>руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1– 1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения.</b> Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: 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.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств: «Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».</p> <p><b>Формирование основ здорового образа жизни.</b> Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные</p>
--	--

	культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.
--	---

В Таблице №12 представлены целевые ориентиры к концу 3-го года жизни.

**Таблица №12**

<b>Группа/возраст</b>	<b>Целевые ориентиры</b>
<b>Ранний возраст (2-3 года)</b>	<b>В результате, к концу 3 года жизни,</b> ребенок 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 общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); 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 детей 3-4 лет**

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №13).

**Таблица №13**

<b>Группа/возраст</b>	<b>Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений</b>
<b>Младшая группа (3 - 4 года)</b>	<b>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</b> В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений. <b>Ходьба:</b> в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). <b>Упражнение в равновесии</b> по прямой дорожке (ширина 15–20 см,

	<p>длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).</p> <p><b>Бег:</b> в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50–60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25– 50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля, метание:</b> катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).</p> <p><b>Прыжки:</b> на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.</p> <p><b>Музыкально-ритмические упражнения.</b></p> <p>Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения – разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние</p>
--	---



	<p>(веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.</p> <p><b>Катание на санках:</b> по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.</p> <p><b>Ходьба на лыжах:</b> по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.</p> <p><b>Катание на трехколесном велосипеде:</b> по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p><b>Плавание:</b> погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p> <p><b>Формирование основ здорового образа жизни.</b> Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила). Активный отдых.</p> <p><b>Физкультурные досуги.</b> Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально ритмические упражнения.</p>
--	--

	<b>День здоровья.</b> В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.
--	--

В Таблице №14 представлены целевые ориентиры к концу 4-го года жизни.

**Таблица №14**

Группа/возраст	К концу года дети могут
<b>Младшая группа (3 - 4 года)</b>	<b>В результате, к концу 4 года жизни,</b> 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 детей 4-5 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №15).

**Таблица №15**

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>	<b>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</b> Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности. <b>Ходьба:</b> обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить

	<p>положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).</p> <p><b>Упражнение в равновесии:</b> ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.</p> <p><b>Бег:</b> в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15-20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40-60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.</p> <p><b>Прыжки:</b> на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе - ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5-10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Педагог учит детей</p>
--	--

	<p>выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b></p> <p>Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры.</p> <p>Рекомендуемые упражнения: 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 окончания музыки; ходьба по кругу заруки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений). Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на</p>
--	---

	<p>ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.</p> <p><b>Катание на санках:</b> подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p><b>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:</b> по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p><b>Ходьба на лыжах:</b> скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».</p> <p><b>Плавание:</b> погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p> <p><b>Формирование основ здорового образа жизни.</b> Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p><b>Активный отдых.</b></p> <p><b>Физкультурные праздники и досуги.</b></p> <p>Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать</p>
--	--

	<p>подвижные игры народов России. День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. В Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p><b>День здоровья.</b> Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
--	--

В Таблице №16 представлены целевые ориентиры к концу 5-го года жизни.

**Таблица №16**

Группа/возраст	К концу года дети могут
<b>Средняя группа (4 - 5 лет)</b>	<p><b>В результате, к концу 5 года жизни</b> ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться 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 об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.</p>

## 2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №17).

Таблица №17

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<p style="text-align: center;"><b>Старшая (5 - 6 лет)</b></p>	<p><b>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</b> Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p><b>Ходьба:</b> обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врассыпную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.</p> <p><b>Упражнение в равновесии:</b> ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).</p> <p><b>Бег:</b> с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, врассыпную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3-4 раза до 20-30 м по 2-3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние - 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.</p> <p><b>Катание, бросание, ловля, метание:</b> прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о</p>

	<p>землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2-3 предмета (поочередно через каждый высотой 5-10 см); с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднятие ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с</p>
--	---



	<p>каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона</p> <p><b>Катание на санках:</b> по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p><b>Ходьба на лыжах:</b> по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с</p>
--	--

	<p>переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).</p> <p><b>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</b> по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.</p> <p><b>Плавание:</b> с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.</p> <p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).</p> <p><b>Элементы баскетбола:</b> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p><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.</p> <p><b>Формирование основ здорового образа жизни.</b> Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.</p>
--	---

	<p><b>Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги.</b> Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры эстафеты, спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут.</p> <p>Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p><b>Туристские прогулки и экскурсии.</b> Педагог организует для детей непродолжительные пешие 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. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты.</p>
--	---

В Таблице №18 представлены целевые ориентиры к концу 6-го года жизни.

**Таблица №18**

Группа/возраст	К концу года дети могут
----------------	-------------------------

<p><b>Старшая группа 5 -6 лет</b></p>	<p><b>В результате, к концу 6 года жизни,</b> ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) 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 представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.</p>
---	---

### 2.2.5.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения (См. Таблицу №19).

**Таблица №19**

Группа/возраст	Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
<p><b>Подготовительная к школе группа (6- 7 лет)</b></p>	<p><b>Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).</b> Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. <b>Ходьба:</b> в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе,</p>

	<p>спиной веред, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку.</p> <p><b>Упражнение в равновесии:</b> ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс, стоя на большом набивном мяче.</p> <p><b>Бег:</b> с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3-4 раза с перерывами) наперегонки на скорость (от 25-30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10- 15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложненных условиях 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).</p> <p><b>Ползание, лазанье:</b> на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.</p> <p><b>Бросание, ловля, метание:</b> перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их вдаль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.</p> <p><b>Прыжки:</b> на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20-40 прыжков 2-4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом,</p>
--	--

продвигаясь вперед (на 5-6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

**Общеразвивающие упражнения.** Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

**Ритмическая гимнастика.** Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

**Строевые упражнения.** Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Подвижные игры.** Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию

	<p>психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун инаседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-эстафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».</p> <p><b>Спортивные упражнения.</b> Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).</p> <p><b>Катание на санках:</b> игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p><b>Ходьба на лыжах:</b> скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».</p> <p><b>Катание на коньках:</b> удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p> <p><b>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</b> по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p> <p><b>Плавание:</b> погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения</p>
--	---

	<p>комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.</p> <p><b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p><b>Элементы баскетбола:</b> передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p><b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.</p> <p><b>Элементы хоккея:</b> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.</p> <p><b>Бадминтон:</b> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p><b>Элементы настольного тенниса:</b> подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p> <p><b>Формирование основ здорового образа жизни.</b> Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействиях с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.</p> <p><b>Активный отдых.</b></p>
--	--



	<p><b>Физкультурные праздники и досуги.</b> Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут.</p> <p>Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.</p> <p><b>Дни здоровья.</b> Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.</p> <p><b>Туристские прогулки и экскурсии.</b> Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии 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. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
--	--

В Таблице №20 представлены целевые ориентиры к концу 7-го года жизни.

**Таблица №20**

Группа/возраст	К концу года дети могут
----------------	-------------------------

<p><b>Подготовительная группа к школе (6 - 7 лет)</b></p>	<p><b>В результате, к концу 7 года жизни,</b> 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, гибкость, 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, преодолевает трудности; осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>
---	--

### 2.3. Основные требования по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

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

**В раннем дошкольном возрасте от 2 до 3 лет.**

- 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.

**В младшем дошкольном возрасте от 3 до 4 лет.**

- 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 зрительные и звуковые 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.

**В среднем дошкольном возрасте от 4 до 5 лет.**

- 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.

### **В старшем дошкольном возрасте от 5 до 6 лет.**

- 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;

- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

#### **В старшем дошкольном возрасте от 6 до 7 лет.**

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств 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, поддержание интереса к 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.

### 2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

**Цели:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

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.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Интегрированная детская деятельность Игры Игровые упражнения	Утренняя гимнастика Подвижные игры НОД по физкультуре Физкультминутки Подвижные и спортивные игры и упражнения Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия с ребёнком	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения Спортивные игры и упражнения (катание на санках, велосипеде и пр.)	Утренняя гимнастика Совместные физкультурные досуги и праздники Совместные занятия спортом

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

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД 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, занятий в плавательных бассейнах 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.

#### **2.4.3. 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.

Примерный перечень (См. Таблица №21).

**Перечень спортивного оборудования и инвентаря  
для реализации двигательной деятельности**

**Таблица №21**

<b>1.6. Спортивный комплекс (включает спортивный и тренажерный зал, кабинет педагога и спортивную)</b>					
<b>1.6.1.</b>	<b>Раздевалочные</b>				
1.6.1.1.	Система сушки вещей обучающихся	шт.	1	+	-
1.6.1.2.	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте	шт.	1	+	-
<b>1.6.2.</b>	<b>Универсальный спортивный зал</b>				
1.6.2.1	Аппаратно-программный комплекс для определения предрасположенности к з	шт.	1	+	-
1.6.2.2.	Балансиры разного типа	шт.	4	+	-
1.6.2.3.	Брусья навесные для гимнастической стенки	шт.	1		-
1.6.2.4.	Воланы для игры в бадминтон	шт.	4	+	-
1.6.2.5.	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из	шт.	1	+	+
1.6.2.6.	Гимнастическая палка пластмассовая	шт.	По кол-ву детей в группе	+	-
1.6.2.7.	Гимнастическая стенка	шт.	2	+	-
1.6.2.8.	Гимнастический коврик	шт.	По кол-ву детей в группе	+	-
1.6.2.9.	Гимнастический набор: обручи, рейки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	шт.	1	+	+
1.6.2.10.	Дорожка гимнастическая	шт.	1	+	-
1.6.2.11.	Дорожка для прыжков в длину	шт.	1	+	-
1.6.2.12.	Доска гладкая с зацепами	шт.	1	+	-
1.6.2.13.	Доска наклонная	шт.	1	+	+
1.6.2.14.	Доска с ребристой поверхностью	шт.	1	+	+
1.6.2.15.	Дуга большая	шт.	2	+	+
1.6.2.16.	Дуга малая	шт.	2	+	+
1.6.2.17.	Дуги для подлезания	шт.	10	+	+
1.6.2.18.	Жилетка игровая	шт.	20	+	-
1.6.2.19.	Защитная сетка на окна	шт.	по	+	-
1.6.2.20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в			+	-
1.6.2.21.	Канат для перетягивания	шт.	2	+	+



1.6.2.22.	Канат подвесной для лазания	шт.	2	+	-
1.6.2.23.	Ключки	шт.	15	+	+
1.6.2.24.	Коврик массажный	шт.	12	+	+
1.6.2.25.	Кольца гимнастические	шт.	1		+
1.6.2.26.	Кольцеброс	шт.	2	+	+
1.6.2.27.	Кольцо баскетбольное	шт.	2	+	+
1.6.2.28.	Кольцо мягкое	шт.	10	+	-
1.6.2.29.	Кольцо плоское	шт.	10	+	+
1.6.2.30.	Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и	шт.	1	+	+
1.6.2.31.	Комплект гантелей	шт.	10	+	+
1.6.2.32.	Комплект детских тренажеров	шт.	1		-
1.6.2.33.	Комплект оборудования для соревнований и	шт.	1	+	+
1.6.2.34.	Консоль пристенная для канатов и шестов	шт.	1	+	-
1.6.2.35.	Конус с втулкой, палкой и флажком	шт.	10	+	-
1.6.2.36.	Корзинка для мячей	шт.	4	+	+
1.6.2.37.	Лабиринт составной из нескольких секций	шт.	1		-
1.6.2.38.	Лента гимнастическая		По	+	+
1.6.2.39.	Льжки (комплект с креплениями и палками)		По		-
1.6.2.40.	Массажный ролик	шт.	10		-
1.6.2.41.	Мат гимнастический (стандартный)	шт.	2	+	+
1.6.2.42.	Мат гимнастический прямой	шт.	2	+	-
1.6.2.43.	Мат гимнастический складной	шт.	2	+	-
1.6.2.44.	Мат с разметками	шт.	4	+	-
1.6.2.45.	Мягкая «кочка» с массажной поверхностью (комплект	шт.	4		+
1.6.2.46.	Мяч баскетбольный	шт.	2	+	+
1.6.2.47.	Мяч гимнастический	шт.	4	+	-
1.6.2.48.	Мяч для метания	шт.	20	+	+
1.6.2.49.	Мяч для мини-баскетбола	шт.	4		+
1.6.2.50.	Мяч набивной (0,5 кг)	шт.	4	+	+
1.6.2.51.	Мяч набивной (медбол)	шт.	4		-
1.6.2.52.	Мяч физиоролл	шт.	2		-
1.6.2.53.	Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)	шт.	4	+	+
1.6.2.54.	Мяч футбольный	шт.	2	+	+
1.6.2.55.	Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5	шт.	6	+	+
1.6.2.56.	Набор разноцветных кеглей с битой	шт.	2	+	+
1.6.2.57.	Набор спортивных принадлежностей – кольцо малое			+	+
1.6.2.58.	Нагрудные номера	шт.	40		-
1.6.2.59.	Насос для накачивания мячей	шт.	1	+	-
1.6.2.60.	Настенная лесенка (шведская стенка)	шт.	4	+	-
1.6.2.61.	Обруч (малого диаметра)	шт.	20	+	-
1.6.2.62.	Обруч (среднего диаметра)	шт.	20	+	+
1.6.2.63.	Палка гимнастическая деревянная		По	+	+
1.6.2.64.	Палочка эстафетная	шт.	4	+	+
1.6.2.65.	Перекладина гимнастическая				-
1.6.2.66.	Перекладина навесная универсальная	шт.	1		-
1.6.2.67.	Портативное табло	шт.	1		-

1.6.2.68.	Прыгающий мяч с ручкой	шт.	2	+	-
1.6.2.69.	Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	шт.	15	+	-
1.6.2.70.	Ролик гимнастический	шт.	10		-
1.6.2.71.	Свисток	шт.	1	+	+
1.6.2.72.	Секундомер	шт.	1	+	-
1.6.2.73.	Секундомер (электронный)	шт.	1		+
1.6.2.74.	Серсо (комплект для игры)	шт.	2	+	+
1.6.2.75.	Система для перевозки и хранения мячей	шт.	1		-
1.6.2.76.	Скакалка (взрослая)	шт.	2	+	+
1.6.2.77.	Скакалка детская		По	+	+
1.6.2.78.	Скамейка гимнастическая универсальная	шт.	6	+	+
1.6.2.79.	Стеллаж для инвентаря	шт.	1	+	+
1.6.2.80.	Степ платформа	шт.	15		+
1.6.2.81.	Стойка баскетбольная с сеткой (комплект)	шт.	2	+	+
1.6.2.82.	Стойка для гимнастических палок	шт.	1	+	+
1.6.2.83.	Стойки для прыжков в высоту (комплект)	шт.	2	+	+
1.6.2.84.	Султанчики для упражнений	шт.	50	+	+
1.6.2.85.	Сухой бассейн с шарами для зала	шт.	1		-
1.6.2.86.	Табло электронное игровое (для волейбола,	шт.	1		-
1.6.2.87.	Тележка или стенд для спортивного инвентаря	шт.	1		+
1.6.2.88.	Турник (перекладина высокая)	шт.	2		+
1.6.2.89.	Ферма для щита баскетбольного	шт.	1	+	+
1.6.2.90.	Фишки конусы	шт.	10	+	-
1.6.2.91.	Флажки разноцветные (атласные)	шт.	50	+	+
1.6.2.92.	Шайбы	шт.	15	+	-
1.6.2.93.	Щит баскетбольный	шт.	1	+	+
1.6.2.94.	Щит для метания в цель навесной	шт.	2	+	-
1.6.2.95.	Эспандеры кистевые (детские)	шт.	По кол-ву детей в группе		-
1.6.3.	<i>Дополнительное и вариативное оборудование для</i>				
1.6.3.1.	Комплект для проведения спортивных мероприятий (в бауле)	шт.	1		+
1.6.3.2.	Комплекс судейский (в сумке)	шт.	1		-
1.6.3.3.	Музыкальный центр	шт.	1	+	+
1.6.3.4.	Набор для подвижных игр (в сумке)	шт.	1	+	+
1.6.4.	<i>Кабинет педагога /воспитателя физической</i>				
1.6.4.1.	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная				
1.6.4.2.	Компьютер педагога с			+	+
1.6.4.3.	Кресло педагога	шт.	1	+	+
1.6.4.4.	Многофункциональное устройство/принтер	шт.	1	+	+
1.6.4.5.	Стол педагога	шт.	1	+	+
1.6.4.6.	Шкаф для одежды	шт.	1	+	+
1.6.5.	Снарядная	шт.	6	+	

1.6.5.1.	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом № 822н)	шт.	1	+	-
1.6.5.2.	Грабли для песка	шт.	1	+	+
1.6.5.3.	Комплект поливалентных матов и модулей	шт.	1		-
1.6.5.4.	Лыжный комплект взрослый	шт.	1		-
1.6.5.5.	Набор для игры в шахматы	шт.	4	+	-
1.6.5.6.	Набор для игры в шашки	шт.	4	+	-
1.6.5.7.	Пьедестал разборный	шт.	1		-
1.6.5.8.	Рулетка	шт.	2	+	+
1.6.5.9.	Сетки защитные на окнах и осветительных приборах	По	+		-
1.6.5.10.	Стеллаж для инвентаря	шт.	1	+	+
1.6.5.11.	Стеллаж для лыж	шт.	1		-
1.6.5.12.	Флажки для разметки лыжной трассы	шт.	20		-
1.6.5.13.	Часы с пульсометром и шагомером	шт.	2	+	+
1.6.5.14.	Шахматные часы	шт.	4		-
1.6.5.15.	Шкаф для сушки лыжных ботинок	шт.	1		-
1.6.5.16.	Шкаф-локер для инвентаря	шт.	1		-

#### **4.2. Спортивная площадка**

##### *Зона с оборудованием для подвижных игр*

Ворота для футбола/хоккея	шт.	2	+	+
Стойки волейбольные	шт.	2	+	-
Стойка с кольцом баскетбольная	шт.	2	+	+

##### *Зона с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами*

Балансир с амортизатором	шт.	2	+	-
Бревно горизонтальное	шт.	3	+	-
Бревно наклонное	шт.	1	+	-
Гимнастическая стенка (5–6 пролетов)	шт.	2	+	+
Мишень для бросания/метания	шт.	4	+	+
Рукоход	шт.	2	+	-

***Перечень необходимых материалов и оборудования спортивного зала, исходя из принципа необходимости и материальных возможностей МБДОУ № 16 ст.Луковской.***

Поскольку спортивный зал и музыкальный совмещенный в ДОУ, то для правильного размещения оборудования требуется большее пространство, что совсем не уместно для работы с музыкальным руководителем. В зале нет гимнастической настенной лесенки (шведская стенка), подвесного каната и нет возможности их расположить.

**Дополнить ПРС:**

Мяч набивной - 1 шт.

Гимнастические палки деревянные - 10 шт.

Обручи средние -12 шт.

Корзинка для мячей – 2 шт

### Приобрести:

<b>1.6. Спортивный комплекс (включает спортивный и тренажерный зал, кабинет педагога и снарядную)</b>		
Балансиры разного типа	шт.	4
Воланы для игры в бадминтон	шт.	4
Гимнастическая палка пластмассовая	шт.	По кол-ву детей в группе
Гимнастический коврик	шт.	По кол-ву детей
Жилетка игровая	шт.	20
Измеритель высоты установки планки для прыжков в	шт.	1
Кольцо мягкое	шт.	10
Комплект детских тренажеров	шт.	1
Конус с втулкой, палкой и флажком	шт.	1
Массажный ролик	шт.	2
Мягкая «кочка» с массажной поверхностью (комплект из	шт.	4
Мяч для метания	шт.	20
Набор разноцветных кеглей с битой	шт.	2
Нагрудные номера	шт.	20
Насос для накачивания мячей	шт.	1
Обруч (малого диаметра)	шт.	20
Портативное табло	шт.	1
Прыгающий мяч с ручкой	шт.	2
Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	шт.	4
Ролик гимнастический	шт.	2
Секундомер	шт.	1
Стойка баскетбольная с сеткой (комплект)	шт.	2
Стойка для гимнастических палок	шт.	1
Фишки конусы	шт.	10
Комплект судейский (в сумке)	шт.	1
Эспандеры кистевые (детские)	шт.	По кол-ву детей в
Шайбы	шт.	2
Щит для метания в цель навесной	шт.	2
Комплект судейский (в сумке)	шт.	1
Аптечка универсальная для оказания первой	шт.	1
Набор для игры в шахматы	шт.	2
Набор для игры в шашки	шт.	2
Пьедестал разборный	шт.	1
Шахматные часы	шт.	2
<b>4.2. Спортивная площадка</b>		

Мишень для бросания/метания	шт.	2
Рукоход	шт.	1
Балансир с амортизатором	шт.	2
Бревно горизонтальное	шт.	2
Бревно наклонное	шт.	1

#### 2.4.4. Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

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

(См. Таблицу №22).

**Таблица №22**

№ п/п.	Название методов	Описание методов
1.	<b>Вербальные методы (словесные):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствую созданию более точных зрительных представлений о движении.</li> </ul>
2.	<b>Наглядные методы:</b>	<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>
3.	<b>Практические методы:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.</li> <li>- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.</li> <li>- 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.). <i>Соревновательный метод</i>: повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.</li> </ul>
4.	<b>Информационно-рецептивный метод:</b>	- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентации, рассказы педагогов или детей, чтение).
5.	<b>Репродуктивный метод:</b>	- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).
6.	<b>Метод проблемного изложения:</b>	- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.
7.	<b>Эвристический метод (частично-поисковый):</b>	- проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).
8.	<b>Исследовательский метод:</b>	- 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 инструктора по физической культуре со всеми участниками образовательного процесса – с администрацией ДОО, воспитателями, младшими воспитателями, педагогом-психологом, музыкальным руководителем, учителем-логопедом, медицинским персоналом и с родителями.

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

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

### **2. 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 и т.д. Все заметки я делаю в специально заведенном Журнале индивидуальной работы с детьми. (Приложение № 2)

**Модель взаимодействия  
Инструктора по физической культуре**



**План взаимодействия инструктора по физической культуре  
с воспитателями детей раннего и младшего дошкольного возраста**

**Таблица №23**

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей.	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики).	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение Консультации для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре



	и укрепления здоровья детей».		
4.	Разработка сценариев для проведения физкультурных развлечений.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Составление картотек подвижных и малоподвижных игр на прогулке, для детей.	Октябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни.	Октябрь Ноябрь	Инструктор по физической культуре
7.	Подобрать комплексы утренних и после сна гимнастик для детей.	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
8.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
9.	Мастер-класс «Будем играть здоровье укреплять».	Январь	Инструктор по физической культуре
10.	Смотр-конкурс «Зимний участок - территория здоровья» постройки из снега. (если позволяют климатические условия).	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
11.	Проведение Консультации на тему: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей».	Март	Инструктор по физической культуре
12.	Конкурс на «Лучший физкультурный уголок в группе».	Апрель	Воспитатели групп
13.	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с детьми».	Май	Инструктор по физической культуре
14.	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
15.	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года	Инструктор по физической культуре
16.	Участие в педагогических советах.	В течение года	Инструктор Воспитатели
17.	Регулярно информировать о физкультурно-оздоровительной работе.	В течение года	Инструктор по физической культуре
18.	Подготовка совместных развлечений.	В течение года	Инструктор Воспитатели

19.	Физкультурно-оздоровительная работа». Занятия - «Здоровый педагог».	В течение года	Инструктор Воспитатели групп
-----	---	----------------	---------------------------------

**План взаимодействия инструктора по физической культуре  
с воспитателями детей среднего и старшего дошкольного возраста**

**Таблица №24**

<b>№ п/п.</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Ознакомление педагогов с результатами диагностики физической подготовленности детей.	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка рекомендаций и по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья (на основании тестовой диагностики).	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
3.	Проведение Консультации для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Сентябрь Май	Инструктор по физической культуре
4.	Разработка сценариев для проведения спортивных мероприятий.	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
5.	Составление картотек подвижных и малоподвижных игр на прогулке, для детей.	Октябрь	Инструктор по физической культуре
6.	Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни.	Октябрь Ноябрь	Инструктор по физической культуре
7.	Подобрать комплексы утренних и после сна гимнастик для детей.	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
8.	Открытый показ физкультурного занятия с элементами русских народных подвижных игр для педагогов.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
9.	Мастер-класс «Будем играть здоровье укреплять».	Январь	Инструктор по физической культуре
10.	Смотр-конкурс «Зимний участок-территория здоровья» постройки из	Февраль	Инструктор по физической культуре

	снега.		культуре Воспитатели групп
11.	Проведение Консультации на тему: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей».	Март	Инструктор по физической культуре
12.	Конкурс на «Лучший физкультурный уголок в группе».	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
13.	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с детьми».	Май	Инструктор по физической культуре
14.	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках нестандартным физкультурным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
15.	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года	Инструктор по физической культуре
16.	Участие в педагогических советах по плану Муниципального образовательного учреждения	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
17.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях и физкультурно-оздоровительной работе.	В течение года	Инструктор по физической культуре
18.	Подготовка совместных праздников и развлечений.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
19.	Физкультурно-оздоровительная работа». Занятия - «Здоровый педагог».	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп

### **3.Взаимодействие с помощником воспитателя**

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

#### **Проблемы в кадровом потенциале (логопед и психолог)**

Конечно, очень плохо, что дошкольное учреждение не имеет **психолога и логопеда**, но в последние годы, к сожалению, отмечается увеличение

количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение.

В связи с этим моя задача помочь воспитателю в воспитании и обучении детей с такими нарушениями.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и *логопеда*.

Поэтому я постоянно самообразовываюсь и в занятия обязательно подыскиваю и включаю упражнения на дыхание, координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми использую упражнения, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, планируют согласно (времена года, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) Я разрабатываю двигательный материал и чаще объединяю в сюжет. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

### **3. (психолог)**

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому я в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, ведется тесная работа по взаимодействию инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

#### **4. 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.

План взаимодействия (См. Таблицу №25)

#### **План взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогом-психологом**

**Таблица №25**

<b>№ п/п.</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Обследование уровня развития двигательной сферы детей, сформированности движений и пространственных представлений.	Сентябрь Май	Педагог-психолог Инструктор по физической культуре
2.	Беседа с инструктором: Диагностика интереса к физическим упражнениям.	Октябрь	Педагог-психолог
3.	Изучение психофизиологических особенностей детей, их интересов и целью выработки рекомендаций и проведения индивидуальных занятий.	Октябрь	Педагог-психолог Инструктор по физической культуре
4.	Консультация для инструктора на тему: «Упражнения для развития мелкой моторики» и оформление памятки для родителей.	Ноябрь	Педагог-психолог
5.	Консультация для инструктора на тему: «Психолого – педагогические аспекты	Декабрь	Педагог-психолог

	двигательного развития ребёнка».		
6.	«О здоровье всерьёз» Помощь в подготовке консультации для проведения родительского собрания.	Январь	Педагог-психолог Инструктор по физической культуре
7.	Консультация для инструктора на тему: «Развитие двигательных умений и навыков у дошкольников через подвижные игры».	февраль	Педагог-психолог
8.	Ознакомление и внедрение комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений.	В течение года	Педагог-психолог Инструктор по физической культуре
9.	Рекомендации для инструктора На тему: «Дети с отклонениями в физическом развитии».	В течение года	Педагог-психолог

## 5. Взаимодействие с учителем - логопедом

Совместно с учителем-логопедом подбирают комплексы ОРУ в сочетании речь с движением и т.п. План взаимодействия (См. Таблицу №27)

### План взаимодействия инструктора по физической культуре с учителем - логопедом

Таблица №27

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Ознакомление инструктора по физической культуре с некоторыми приёмами постановки звуков у детей.	Октябрь	Учитель-логопед
2.	Беседа с инструктором по физической культуре на тему: «Особенности речевого и психофизического развития детей с речевыми нарушениями».	Апрель	Учитель-логопед
3.	Практические и теоретические рекомендации инструктору по физической культуре по осуществлению коррекционно-логопедических мероприятий во время летнего периода.	Май	Учитель-логопед
4.	Помощь учителя - логопеда в подготовке спортивных праздников (подборка игр-речь с движениями).	В течение года	Учитель-логопед
5.	Помощь учителя - логопеда в подготовке спортивных праздников (подборке картотек игр и форм двигательной активности с движениями).	В течение года	Учитель-логопед
6.	Подбор методической литературы, пособий и репертуара для обеспечения эффективного взаимодействия учителя-	В течение года	Учитель-логопед Инструктор по физической культуре

	логопеда и инструктора.		
7.	Индивидуальная беседа с инструктором по физической культуре о динамике развития двигательной активности детей с нарушениями речи.	В течение учебного года	Учитель-логопед

## **6. 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. План взаимодействия (См. Таблицу №26)

### **План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем**

**Таблица №26**

<b>№ п/п.</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Подбор музыки для использования ее в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.).	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
2.	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников.	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
4.	Помощь в подготовке и проведении праздников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой	В течение года	Инструктор по физической культуре

	галопа, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги.		
6.	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов.	В течение года	Музыкальный руководитель

## **7. 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.

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

Коррекционно-развивающая работа 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.

Коррекционно-развивающая работа 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.

Коррекционно-развивающую работу в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.)

Реализация коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. Коррекционно-развивающая работа 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 использованием 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 образовательной области «Физическое развитие»**

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

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, 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 укрепления их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

#### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

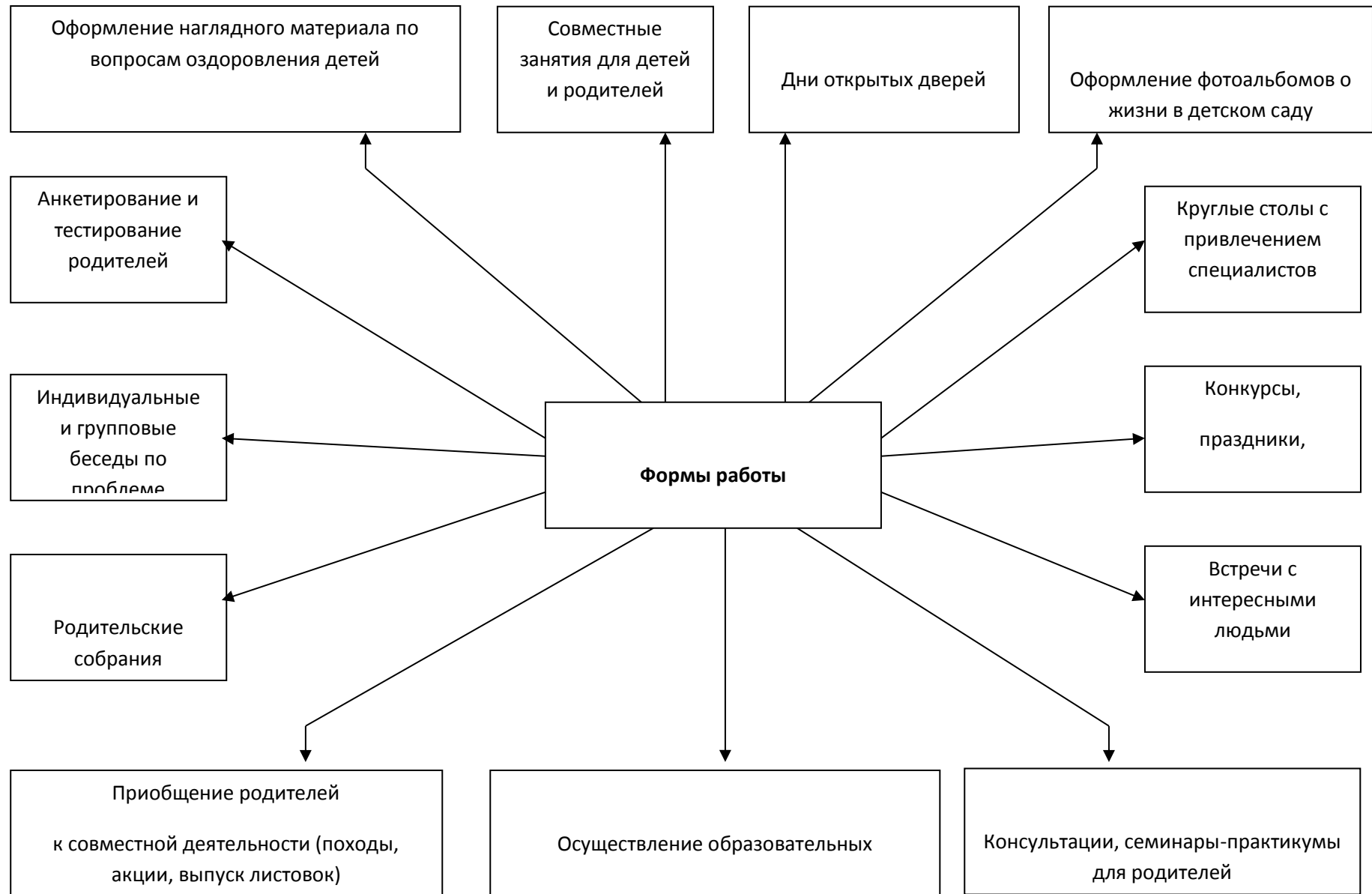
Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга, развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

#### **Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.**

1. Посещение детей на дому с целью анализа условий проживания для проведения физкультурно-оздоровительной работы и определения путей и способов улучшения здоровья каждого ребенка в семье и дошкольном образовательном учреждении;
2. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
3. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
4. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

5. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, водотерапии и т.п.);
6. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
7. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
8. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
9. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
10. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);
11. Создание семейных клубов по интересам: «Здоровый ребенок», «Растем вместе», «Я и мой ребенок»,
12. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение конференций.
14. Создание газет для родителей и т. п.
15. Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ДООУ, в том числе и физкультурно – оздоровительного направления.

## Формы работы с родителями:



## План работы с родителями детей раннего дошкольного возраста

**Таблица №28**

№ п/п.	Форма и содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Консультация на тему: «Чего не рекомендуется делать в дошкольном возрасте».	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
	Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе проводимой с детьми в течение учебного года.	В течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
	Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора».		Инструктор по физической культуре
3.	Консультация на тему: «Весёлая физкультура в семье».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Организовать информационную галерею-стендов «Физическое развитие дошкольника».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости»(Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года	Инструктор по физической культуре
4.	Консультация на тему: «Подвижная игра с правилами».	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Индивидуальные рекомендации по физическому развитию.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Консультация на тему: «Спортивный уголок дома».	Январь	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги согласно перспективному плану для детей раннего возраста.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Консультация на тему: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми».	Февраль	Инструктор по физической культуре

7.	Консультация на тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей».	Март	Инструктор по физической культуре
	Пополнять предметно-развивающую среду в физкультурном зале нестандартным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация на тему: «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка».	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей»	Май	Инструктор по физической культуре
	Выставка семейных рисунков - «Моя спортивная семья».	Май	Инструктор по физической культуре
10.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников.	В течение года	Инструктор по физической культуре

### План работы с родителями детей младшего дошкольного возраста

Таблица №29

№ п/п.	Форма и содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Консультация на тему: «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте».	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
	Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе проводимой с детьми в течение учебного года.	В течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
	Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора».		Инструктор по физической культуре
3.	Консультация на тему: «Весёлая физкультура в семье».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре

	Организовать информационную галерею-стендов «Физическое развитие дошкольника».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года	Инструктор по физической культуре
4.	Консультация на тему: «Подвижная игра с правилами».	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Консультация на тему: «Спортивный уголок дома».	Январь	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Консультация на тему: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми».	Февраль	Инструктор по физической культуре
7.	Консультация на тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей».	Март	Инструктор по физической культуре
	Пополнять предметно-развивающую среду в физкультурном зале нестандартным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация на тему: «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка».	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей»	Май	Инструктор по физической культуре
	Выставка семейных рисунков - «Моя спортивная семья».	Май	Инструктор по физической культуре
10.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации	В течение года	Инструктор по физической культуре

	воспитанников.		
	Привлечение родителей к участию в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре
11.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей, в групповые уголки.	В течение года	Инструктор по физической культуре

### План работы с родителями детей среднего дошкольного возраста

Таблица №30

№ п/п.	Форма и содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Консультация на тему: «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте».	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
	Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе проводимой с детьми в течение учебного года.	В течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
	Выставка рисунков с родителями «Осенняя спортивная пора».		Инструктор по физической культуре
3.	Консультация на тему: «Весёлая физкультура в семье».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Организовать информационную галерею-стендов «Физическое развитие дошкольника».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года	Инструктор по физической культуре
4.	Консультация на тему: «Подвижная игра с правилами».	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	Декабрь	Инструктор по физической культуре



	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Консультация на тему: «Спортивный уголок дома».	Январь	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей средней группы.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Консультация на тему: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми».	Февраль	Инструктор по физической культуре
7.	Консультация на тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей».	Март	Инструктор по физической культуре
	Пополнять предметно-развивающую среду в физкультурном зале нестандартным оборудованием.	В течение года	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация на тему: «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка».	Апрель	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей»	Май	Инструктор по физической культуре
	Выставка семейных рисунков - «Моя спортивная семья».	Май	Инструктор по физической культуре
10.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДООУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Привлечение родителей к участию в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре
11.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей средних групп, в групповые уголки.	В течение года	Инструктор по физической культуре

### План работы с родителями детей старшего дошкольного возраста

Таблица №31

№	Форма и содержание работы	Сроки	Ответственный
---	---------------------------	-------	---------------

п/п.			
1.	Консультация на тему: «Роль семьи в воспитании здорового образа ребенка».	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
	Выступление на родительском собрании с темой: О физкультурно-оздоровительной работе проводимой с детьми в течение учебного года.	В течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация на тему: «Подвижная игра с правилами».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
	Подготовка и изготовление пособий к физкультурным занятиям и развлечениям.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Раздача буклетов на тему: «Занятия спортом в любое время года».	Октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация на тему: «Профилактика плоскостопия».	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Провести Дни открытых занятий (Посещение физкультурных занятий).	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года	Инструктор по физической культуре
4.	Консультация на тему: «Как выбрать вид спорта».	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей и воспитателей.	Декабрь	Инструктор по физической культуре
	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Консультация на тему: «Движение - основа здоровья».	Январь	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей старшей группы.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Консультация на тему: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми».	Февраль	Инструктор по физической культуре
	Провести Фотовыставку «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад».	Февраль	Инструктор по физической культуре

7.	Консультация на тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей».	Март	Инструктор по физической культуре
8.	Консультация на тему: «Оздоровление детей».	Апрель	Инструктор по физической культуре
	День здоровья (беседы, викторины, подвижные игры, эстафеты).	В течение года	Инструктор по физической культуре
9.	Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей».	Май	Инструктор по физической культуре
	Семейный фотоконкурс – «Моя спортивная семья».	Май	Инструктор по физической культуре
	Фотовыставка «Наши достижения».	Май	Инструктор по физической культуре
10.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОО на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Привлечение родителей к участию в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре
11.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей, старших групп, в групповые уголки.	В течение года	Инструктор по физической культуре

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда-часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. ДОО Развивающая предметно-пространственная среда 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 РППС ДОО необходимо учитывать:**

- 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 необходимо чтобы был:**

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

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Информационные папки;

- Физкультурный зал;
- участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.

Технические средства обучения

- Магнитофон;
- CD и аудио материал проектор, экран
- ноутбук

Наглядно - образный материал

- Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта»;
- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Картотека подвижных игр;
- Картотека упражнений на дыхание;
- Картотека упражнений с массажным мячом Су-джок.
- Картотека казачьих игр и забав.
- Картотека пальчиковых игр.
- Картотека игр по формированию здорового образа жизни.
- Картотека игр-эстафет.
- Картотека народных игр.
- Картотека игр малой подвижности.
- Картотека зимних игр и забав.
- Картотека физминуток
- Картотека игровых массажей
- Картотека игр на развитие слухового и речевого восприятия
- Картотека игр в помещении
- Картотека упражнений по профилактике плоскостопия
- Картотека утренних гимнастик
- Картотека осетинских игр

### **3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «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;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры 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 ДОО.

5. Инновационная программа дошкольного образования./ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 6-е изд., испр. 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, 2020.-192 с.
- 11.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.- 2- изд.,испр. и доп.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-160 с.
- 12.Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.-2-е изд., испр. и доп.– М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2021. – 168 с.
13. Программа МБДОУ № 16 ст.Луковской «Здоровый дошкольник» по оздоровлению и формированию здорового образа жизни детей.
14. Программа «Здоровый малыш» Программа оздоровления в ДОУ З.И.Бересневой из. Москва 2004г.
15. Программа «Здоровье» (ранний возраст) В.Г. Алямовская.
16. «Физическое воспитание» Э.Я. Степаненкова.
17. Т.П.Гарнышева «ОБЖ для дошкольников» Санкт-Петербург Детство Пресс, 2010г.
18. Элементы программы «Играйте на здоровье» Е.К. Воронова, Волошина Л.Н. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004г.

19. Элементы программы М.А. Рунова Здоровье и физическое развитие детей.
20. Элементы программы З.П. Красношлык «Истоки здоровья» Издательство СОГПИ, г.Владикавказ 2008г.
21. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении под ред.В.И Орла, С.Н.Агаджановой С-П Детство-Пресс
22. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.,1999.
23. Голинына Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей.- М.2010.
24. Давыдова М.А.Спортивные мероприятия для дошкольников, М., Вако, 2007.
25. Детский сад: будни и праздники: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений /Сост. Т.Н. Доронова, Н.А. Рыжова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
26. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей.- М., 2008
27. Л.В. Кочеткова «Оздоровление детей в условиях детского сада» Москва
28. Т.Ц. Сфера, 2005г К. К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», 2005.
29. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим», 2004.
- Г.П. Попова, Т.А. Кардаильская, О.Ф.Горбатенко «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» Волгоград Издательство «Учитель», 2007г.
30. И.В.Горбунова, П.А.Павлова «Расти здоровым, малыш!» Москва Т.Ц. Сфера, 2006г.
31. Время праздника Сценарии праздников для дошкольников Г.Кузнецова изд. Москва Обруч
32. Подвижные игры и игровые упражнения / Под ред. Пензулаевой Л.И. «Владос», - Москва 2001г.
33. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет.- Волгоград, 2009.



34. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе.- Волгоград, 2009.

34. Расту здоровым. Учебно-наглядное пособие, методические рекомендации./ Под редакцией Истоминой И.В., Киев 1989г.

36. В.И.Ковалько «Азбука физминуток для дошкольников» 2006г.

Л.И.Пенькова Под парусом лето плывет по Земле Организация работы тематических площадок в летний период Линка –Пресс Москва 2006г.

37. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» (спортивные праздники и досуг) Е.Н.Борисова – 2009г.

38. Игры, которые лечат для детей от 5 до 7 лет» Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская – 2009г.

39. Система физического воспитания в ДОУ О.М.Литвинова 2007г.

40. О здоровье всерьез Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников»

41. Будь сильным , здоровым В.Крапивник, И.Усвицкий – 1991г.

**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» 1992 г.

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. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.

6.Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.

7. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.

8. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.

9. Завьялова Т.П. Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду. Издательство «Юрайт», 2022 г.
10. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М 2012.
11. Н.И.Железняк, Е.Ф.Желобкович 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием нестандартного оборудования» изд. М-2010г.
12. Е.Ф.Желобкович «Футбол в детском саду» Конспекты занятий. Изд. Москва 2009г.

## **Вариативная часть**

Вариативная часть программы включает в себя работу по региональной программе «Истоки здоровья» З.П. Красношлык, региональной программе этнокультурного воспитания детей дошкольного возраста «Осетия - мой край родной» и программу МБДОУ № 16 ст.Луковской по оздоровлению и формированию здорового образа жизни детей. «Здоровый дошкольник»

**Цель региональной программы** - создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, сохранение и укрепления здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, обеспечение освоения детьми интеллектуального компонента физической культуры, так же является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций

### **1.2. Задачи программы:**

1. Ознакомление с доступными для детей этого возраста теоретическими сведениями из области здоровья и физической культуры.
2. Создание предпосылок для правильной организации самостоятельной двигательной деятельности детей.
3. Обогащение словаря детей понятиями из области здоровья, физической культуры и спорта.
4. Содействие гуманизации образовательного процесса на основе интеграции.
5. Формирование у детей познавательных интересов и положительного интереса к физической культуре, к воспитанию культуры здорового образа жизни личности.
6. Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям осетинского народа: жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство многонационального народа республики;

### **Основные направления программы**

1. Особенности развития детского организма.
2. Педагогический контроль в физическом развитии.
3. Развивающая предметная среда - средство полноценного физического развития.
4. Интеллектуально-познавательный компонент физической культуры.

5. Лечебно-профилактическое направление.
6. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.
7. Психическое здоровье дошкольника.
8. Региональный подход к оздоровительной деятельности.
9. Работа с родителями.

### План реализации регионального подхода в оздоровительной деятельности

#### МБДОУ № 16 ст.Луковской

Сроки проведения	Форма проведения	Содержание работы
1	2	3
Сентябрь	1. Познавательное занятие. 2. Подвижная игра с элементами бега, прыжков 3. Музыкальные занятия 4. Физкультурный досуг	Чтение сказки "Алдар и пастух" "Слепой медведь" ("Куырм аре") Использование элементов национальных танцев В горах "По следам барса"
Октябрь	1. Познавательное занятие 2. Подвижная игра с элементами бега, прыжков 3. Подвижная игра с элементами бега, прыжков 4. Музыкальное занятие 5. Физкультурный досуг	Путешествие в страну нартов "Игра в камешки" ("Тыччийаг хъазт") "Ветер и деревья" (Дымгэ эгмаз баглэгстэгй хъазт) Использование элементов национальных танцев «Наездники и кони»
Ноябрь	1. Познавательное занятие 2. Подвижная игра 3. Подвижная игра 4. Музыкальное занятие 5. Физкультурный досуг	Чтение сказки "Сын бедняка и богач" Перетягивание (Баендае наей) Игры с прыжками (гаппагнынтэгй хъазт) Использование элементов танца «Симд» «Охотники и звери»
Декабрь	1. Познавательное занятие 2. Подвижная игра 3. Подвижная игра 4. Музыкальное занятие 5. Физкультурный досуг	Борцы-олимпийцы Метание палок ("Лгеджджитгей хъазт"), "Разбей шеренгу" ("Хьонхьулатае") Использование элементов танца, джигитовки "Бег к реке" ("Донма; дугь")

Январь	1. Познавательное занятие; 2. Подвижная игра; 3. Подвижная игра; 4. Музыкальное развлечение 5. Физкультурный досуг	Сказания о нартах: Осетинский эпос. "Сослан ищет того, кто сильнее его" "Жмурки" ("Куырмахсынтаей хъазт") Палка (Чука) Лук и стрелы (Ардын ама фат) «Ефсати» Волк и овцы"
Февраль	1. Познавательное занятие; 2. Подвижная игра; 3. Подвижная игра; 4. Музыкальное занятие; 5. Физкультурный досуг	Семейные реликвии и праздники. Семейные традиции. Моя Родословная. "Кулик" "Игры с речитативом" ("Агла догла-таг"), "Журавли" ("Хърихъуппыта;й хъазт") Использование элементов осетинского танца, джигитовки Катание с гор
Март	1. Познавательное занятие; 2. Подвижная игра; 3. Подвижная игра; 4. Музыкальное занятие; 5. Физкультурный досуг	Виды праздников. Понятие и значение семейных праздников. Тохси-игра в альчики, "Борьба за флажок" Тырыса скъазфынтазй хъазт, "Разбей шеренгу. Использование элементов осетинского танца, джигитовки "Журавли"
Апрель	1. Познавательное занятие; 2. Подвижная игра; 3. Подвижная игра; 4. Музыкальное занятие; 5. Физкультурный досуг	Генеалогия своей семьи. Генеалогическое дерево. "Шела" игра со сланцевой пластинкой "Отгадай" ("Гандзагй хъазт") Использование элементов осетинского танца, джигитовки Спортивное развлечение для всей семьи
Май	1. Познавательное занятие; 2. Подвижная игра; 3. Подвижная игра; 4. Музыкальное занятие; 5. Физкультурный досуг	Сказания о нартах: Осетинский эпос. "Сослан ищет того, кто сильнее его". "Поймай мяч, сидя на плечах у товарища" Жмурки-носильщики (Уарчъхассач) «Гаккарис». Использование элементов осетинского танца, джигитовки, "Лук и стрелы"

## Региональная программа этнокультурного воспитания детей дошкольного возраста «Осетия - мой край родной»

### Реализация образовательной области «Физическое развитие»

Ценности: « Жизнь», «Здоровье»

- национальные осетинские игры;
- познавательные беседы о значении трав растений Осетии для здоровья;
- осетинская кухня и полезные продукты.

#### **Ранний возраст (2-3 года)**

Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

-укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщения к здоровому образу жизни.

### **Младшая группа**

Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;  
-закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни;  
-обогащать двигательную активность детей с использованием народных подвижных и хороводных игр.

### **Средняя группа**

Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению утренней гимнастики, подвижных игр, музыкально ритмические упражнения;  
-воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность;  
-формировать первичные представления об отдельных видах спорта.

### **Старшая группа**

Развивать умения осознанно, технично, точно выполнять элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;  
-воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в народных подвижных и спортивных играх;  
-продолжать развивать интерес к разным видам спорта и достижениям спортсменов-земляков.

### **Приложение № 8**

#### **Авторская программа МБДОУ № 16 ст.Луковской «Здоровый дошкольник»**

#### **Цель программы**

Программа направлена на воспитание здорового ребенка, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

#### **Задачи программы**

1. Укрепление здоровья;
2. Формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической

- активности;
3. Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
  4. Формирование потребности и способов реализации здорового и безопасного образа жизни;
  5. Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания, формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
  6. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.

## **Основные направления программы**

### ***Профилактическое***

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

### ***Организационное***

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Формирование навыков безопасного поведения и культуры здоровья;
6. Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
7. Приобщение детей и взрослых (педагогов и родителей) к здоровому и безопасному образу жизни.

### ***Лечебное***

1. Корректирующие гимнастики, для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
2. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;
3. фитоцидотерапия (лук, чеснок)
4. сонотерапия
5. витаминизация блюд

## Список литературы

1. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005
2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2002
4. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М.: Просвещение, 2007
5. Тимофеева Е.А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1979
6. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983
7. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
8. Голощекина Н.П. Лыжи в детском саду. – М., 1977
9. Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981
10. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. – М., 2000
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. - М., 2010
12. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста /Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина и др. – 2003г.
13. «Физическая культура в детском саду». Методические рекомендации. Конспекты занятий от 3-4 года. Л.И.Пензулаева Изд. г. Москва Мозайка-Синтез 2022г
14. «Физическая культура в детском саду». Методические рекомендации. Конспекты занятий от 4-5 лет. Л.И.Пензулаева Изд. г. Москва Мозайка-Синтез 2022г
15. «Физическая культура в детском саду». Методические рекомендации. Конспекты занятий от 5-6 лет. Л.И.Пензулаева Изд. г. Москва Мозайка-Синтез 2022г
16. «Физическая культура в детском саду». Методические рекомендации. Конспекты занятий от 6-7 лет. Л.И.Пензулаева Изд. г. Москва Мозайка-Синтез 2022г
17. Совместные физкультурные занятия с участием родителей от 2-5 лет О.Б.Казина Изд. Мозайка-Синтез г. Москва 2018г
18. Совместные физкультурные занятия с участием родителей от 5-7 лет О.Б.Казина Изд. г. Москва Мозайка-Синтез 2018г

### **3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий (перечень праздников (событий)).**

Проведение традиционных праздников, событий, мероприятий- является составной частью образовательной деятельности в МБДОУ. Они активно воздействуют на формирование личности дошкольника, позволяет ему проявлять свои навыки, умения, творческую инициативу. Подготовка и проведение праздничных мероприятий служат нравственному воспитанию



детей, формируют у дошкольников дисциплинированность, культуру поведения. В основе каждого мероприятия, праздника или события лежит определенная идея, которая должна быть донесена до каждого ребенка. Немаловажную роль при проведении праздничных мероприятий, а также при подготовке к ним играет взаимодействие с родителями.

Праздники можно разделить на общественно- государственные, региональные и посвящённые родному краю, городу. Это необходимо учитывать, т.к. п.1.4. ФГОС ДО раскрывает основные принципы дошкольного образования: приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **Календарные праздники**

7 января – Рождество Христово.

13 января – Старый Новый год.

19 - Праздник Крещения Господня.

25 января – Татьянин день.

17 февраля – День проявления Доброты.

21 февраля – Международный день родного языка.

23 февраля – День защитников Отечества.

25 февраля – День охраны здоровья.

1 Марта – День кошек в России.

8 марта – Международный женский день.

27 марта – Всемирный день театра.

1 апреля – День смеха.

2 апреля- Международный день детской книги.

7 апреля – Всемирный день здоровья.

12 апреля – Всемирный день авиации и космонавтики.

15 апреля – Пасха.

23 апреля – Всемирный день книг.

1 мая - Праздник Весны и Труда.

9 Мая – День Победы.

15 мая – Международный день семьи.

18 мая – Международный день музеев.

1 июня – Международный день защиты детей.

5 июня – Всемирный день окружающей среды.

8 июня – Всемирный день океанов.

9 июня – Международный день друзей.

12 июня – День России.

8 июля - Всероссийский день семьи, любви и верности.

11 июля – День шоколада.

29 июля – День Военно-морского флота России.

30 июля – Международный день дружбы.

2 августа- День воздушно-десантных войск. Ильин день.

5 августа –Международный день светофора.

11 августа- День физкультурника.  
12 августа – День строителя.  
14 августа – медовый спас.  
19 августа - Осенины. Яблочный спас.  
27 августа – День кино России.  
1 сентября – День знаний.  
13 сентября – Осенины.  
27 сентября – День дошкольных работников.  
1 октября- Международный день пожилого человека.  
5 октября -Международный день учителя.  
7 октября- Международный день песен.  
14 октября- Покров.  
4 ноября – День народного единства.  
18 ноября – День рождения Деда Мороза.  
21 ноября -Всемирный день приветствий.  
24 ноября – День чтения.  
25 ноября – День матери России.  
1 декабря – Праздник народных игр.  
31 декабря – Новый год.

#### **Традиции ДООУ.**

- День знаний (1 сентября)
- День воспитателя и дошкольного работника (27 сентября)
- Месячник ПДД (сентябрь)
- День пожилого человека (1 октября)
- День матери (ноябрь)
- Неделя осенних праздников «Осенины» (ноябрь)
- Неделя зимних развлечений и игр (январь)
- Масленица (конец февраля, начало марта)
- конкурс чтецов (27 марта- День театра) (2 апреля Международный день детской книги)
- День здоровья(7 апреля)
- День смеха (1 апреля)
- День Победы.
- Выпускной бал
- Дни рождения детей во всех разновозрастных группах ДООУ

**Праздники внутри регионального и городского значения:**

- Последнее воскресенье сентября – День рождения станицы Луковской.
- Первое воскресенье октября – день города Моздока.
- 18 ноября – Уастырджи.

**(см. Приложение № 6)**

**Приложения к рабочей программе по реализации образовательной области «Физическое развитие»:**

1. Двигательный режим детей раннего и дошкольного возраста.

**Приложение №1**

2. Журнал индивидуальной работы с детьми. **Приложение №2**

3. Перспективное и календарное планирование освоения основных движений

**Приложение №3**

4. План проведения досуговых мероприятий и праздников. **Приложение №4**

5. Расписание образовательной деятельности по физическому развитию

**Приложение №5**

6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

**Приложение №6**

7. Почасовой график работы инструктора по физической культуре

**Приложение №7**

8. Расписание утренней гимнастики. **Приложение №8**

9. Циклограмма работы инструктора по физкультуре **Приложение № 9**

10. Карточка осетинских народных игр. **Приложение № 10**

# Режим двигательной активности на 2025-2026 учебный год

## Приложение №1

№ п/п	Формы организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность									
		1-я младшая		2-я младшая		Средняя		Старшая		Подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	30 мин	3 раза в неделю	45 мин.	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
3.	Физкультминутки	1-2 мин.	5-10 мин.	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	Итого:	54 мин.	4 ч. 10 мин.	53 мин.	4 ч 25 мин.	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
	<b>Активный отдых</b>										
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 10-15 мин.		1-2 раза в месяц 15-20 мин.		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал
3.	Спортивный праздник		--		--		в качестве зрителей		2 раза в год		2 раза в год
4.	Туристские прогулки и экскурсии								1-1,5 ч.		1-2,5 ч.

Индивидуальная работа с детьми на сентябрь

С \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Дни недели Тема	средняя группа		старшая группа	
	Ползание на четвереньках с опорой на колени и предплечья	Ходьба по скамье	Перебрасывание мячей с ударом об пол	Прыжки с продвижением м/у предметами
Среда				
Четверг				

С \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Дни недели Тема	средняя группа		старшая группа	
	Подскоки на месте и в движении	Пролезание в обруч не касаясь пола	Прыжки с дотрагиванием до предмета	Ползание по гимнастической скамье
Среда				
Четверг				

С \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Дни недели Тема	средняя группа		старшая группа	
	Лазание по гим. Стенке приставными шагами.	Ходьба ч/з веревочки перешагивание	Лазание по гим.стенке.	Бросание и ловля мяча.
Среда				
Четверг				

С \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Дни недели Тема	средняя группа		старшая группа	
	Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч	Лазание по гимнасти. Стенке приставными шагами.	Ползание по скамье на четвереньках	Передача мяча от груди
Среда				
Четверг				

**Перспективный план физкультурных досугов  
с детьми раннего возраста  
на 2025-2026 учебный год**

**Приложение №3**

<b>№ п/п.</b>	<b>Название физкультурных досугов</b>	<b>Месяц проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.</b>	«Поиграем, малыши!»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>2.</b>	«Золотая осень»	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>3.</b>	«Расскажем Зайке о правилах дорожного движения»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>4.</b>	«Прогулка в зимний лес»	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>5.</b>	«Зимнее приключение»	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>6.</b>	«Дружная семья»	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>7.</b>	«В гости к белочке»	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>8.</b>	«Чем доктор лечил Ваську»	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>9.</b>	«Мячик круглый есть у нас»	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>10.</b>	«Мы встречаем праздник лета»	Июнь	Инструктор по физической культуре Воспитатели

**Перспективный план физкультурных досугов  
с детьми младшего дошкольного возраста  
на 2025-2026 учебный год**

**Приложение №4**

<b>№ п/п.</b>	<b>Название физкультурных досугов</b>	<b>Месяц проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.</b>	«Весёлый праздник»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>2.</b>	«День Здоровья»	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>3.</b>	«Занимашки»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>4.</b>	«Новогодние каникулы	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>5.</b>	«Весёлые котята»	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>6.</b>	«День Защитника Отечества»	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>7.</b>	«К нам пришла Матрёшка в гости	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>8.</b>	«Уложим мишку спать»	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>9.</b>	«Весёлые воробышки»	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>10.</b>	«Здравствуй лето»	Июнь	Инструктор по физической культуре Воспитатели

**Перспективный план физкультурных досугов  
с детьми среднего дошкольного возраста  
на 2025-2026 учебный год**

**Приложение №4**

<b>№ п/п.</b>	<b>Название физкультурных досугов</b>	<b>Месяц проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.</b>	«Сентябрьские старты»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>2.</b>	«День здоровья»	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>3.</b>	«В лес осенний мы пойдем к зверюшкам в гости попадем»	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>4.</b>	«Путешествие зайчат в зимний лес»	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>5.</b>	«Зимние забавы с Белым медведем»	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>6.</b>	«Зимние забеги»	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>7.</b>	«День подвижных игр»	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>8.</b>	«Путешествие по дорогам города»	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>9.</b>	Веселые старты «Ловкие ребята»	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>10.</b>	Веселые старты «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Июнь	Инструктор по физической культуре Воспитатели



**Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников  
с детьми старшего дошкольного возраста (старшие группы)  
на 2025-2026 учебный год**

**Приложение №4**

<b>№ п/п.</b>	<b>Название физкультурных досугов и спортивных праздников</b>	<b>Месяц проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.</b>	День знаний «Незнайка в гостях у ребят» (музыкально-спортивный праздник)	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>2.</b>	«Путешествие с Витаминкой в Страну Здоровья» (досуг)	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>3.</b>	«Осенние старты» (досуг)	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>4.</b>	«Зимние забавы» (досуг)	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>5.</b>	«Снежные старты с Метелицей» (досуг)	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>6.</b>	«День Защитника Отечества» посвященный 23 февраля (Физкультурно-музыкальный досуг)	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>7.</b>	«Весна пришла - весне дорогу» (досуг)	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>8.</b>	«Будущие космонавты» (досуг)	Апрель	Инструктор по физической культуре
<b>9.</b>	Весенние старты «Школа мяча» (досуг)	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>10.</b>	«Путешествие с Почемучкой на остров к Волшебнице Воде» (Музыкально-спортивный праздник)	Июнь	Инструктор по физической культуре Воспитатели

**Перспективный план физкультурных досугов и спортивных праздников  
с детьми старшего дошкольного возраста (подготовительные группы)  
на 2025-2026 учебный год**

**Приложение №4**

<b>№ п/п.</b>	<b>Название физкультурных досугов и спортивных праздников</b>	<b>Месяц проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.</b>	День знаний «Путешествие в страну Знаний с АБВГДЕЙКОЙ» (музыкально-спортивный праздник)	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>2.</b>	«День здоровья» (досуг)	Октябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>3.</b>	«Осеннее ориентирование с Красной шапкой и Серым Волком» (досуг)	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>4.</b>	«Зимние старты» (досуг)	Декабрь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>5.</b>	«Малые Зимние Олимпийские игры (досуг)	Январь	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>6.</b>	«День Защитника Отечества» посвященный 23 февраля (Физкультурно-музыкальный досуг)	Февраль	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>7.</b>	«Мамочка спортивная моя» (досуг)	Март	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>8.</b>	Веселые старты посвященные Всемирному Дню Здоровья (досуг)	Апрель	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>9.</b>	«Один день солдатской жизни» посвященный 79-летию победы в Великой Отечественной войне(досуг)	Май	Инструктор по физической культуре Воспитатели
<b>10.</b>	Малые летние Олимпийские игры (праздник)	Июнь	Инструктор по физической культуре Воспитатели

Приложение № 5  
Утверждаю  
Заведующая МБДОУ № 16  
ст.Луковской  
\_\_\_\_\_Т.Н.Книжникова

### Сетка физкультурных занятий на 2025-2026 уч.год МБДОУ №16 ст. Луковской

<b>№</b>	<b>Дни недели</b>	<b>2 мл.гр. «Улыбка»</b>	<b>2 мл.гр «Солнышко»</b>	<b>средняя гр. «Сказка»</b>	<b>Старшая гр «Радуга»</b>
<b>1.</b>	<b>Понедельник</b>	Составление сценариев досугов	Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение	Работа с методической литературой	Консультации для педагогов
<b>2.</b>	<b>Вторник</b>	15.40-15.55	16.00-16.15	Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение	Индивидуальная работа
<b>3.</b>	<b>Среда</b>	Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение	Индивидуальная работа	9.00-9.20	9.35-10.00
<b>4</b>	<b>Четверг</b>	Работа с методической литературой	Консультации для педагогов	9.35-10.00	10.10-10.35
<b>5.</b>	<b>Пятница</b>	15.40-15.55	16.00-16.15	Составление сценариев досугов	Утренняя гимнастика под муз.сопровождение

Физ.инструктор МБДОУ №16 \_\_\_\_\_Книжникова Т.Н.

**Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.**

месяц	Название мероприятия
сентябрь	Праздник ко Дню Знаний День дошкольного работника День рождения родной станицы Луковской
октябрь	День рождения города Моздока Осенины (неделя осенних праздников)
ноябрь	День матери «Мама- лучший друг»
декабрь	Физкультурный досуг «Зимушка – зима нам веселье принесла» Новогодний праздник
январь	Неделя зимних игр и развлечений
Февраль	Музыкально-спортивный праздник посвященный Дню защитника Отечества
март	Фольклорный праздник «Масленица» Международный женский день
апрель	День смеха День космонавтики Физкультурное развлечение «День Здоровья»
май	День Победы Выпускной бал

Приложение № 7  
Утверждаю  
Зав. МБДОУ №16  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Книжникова

***Почасовой график работы инструктора по  
физической культуре  
МБДОУ №16 ст. Луковской на 2025/26 уч.год***

<b><i>Дни недели</i></b>	<b><i>Содержание работы</i></b>
<b><i>Понедельник</i></b>	<b><i>8.10-8.20 утренняя гимнастика под муз. сопровождение 10:30-10:50 Обсуждение сценариев мероприятий и репетиции с педагогами 13:30-14:30 Работа с методической литературой 15:00-16:20 Оформление документации, планирование занятий</i></b>
<b><i>Вторник</i></b>	<b><i>8:00-8:10 Сквозное проветривание, подготовка зала 8:10-8:20 Утренняя гимнастика под муз. сопровождение ср.гр. «Радуга» 10:30-11:00 Индивидуальная работа со ст.гр. «Солнышко» 14:30-15:10 Работа с документами 15:30-15:40 Подготовка спортивного зала подготовка к НОД (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря) 15:40-15:55 НОД 2 мл.гр. «Улыбка»</i></b>

	<p><i>15:55-16:00 Проветривание зала</i></p> <p><i>16:00-16:15 НОД 2 мл.гр. «Сказка»</i></p> <p><i>16:15-16:30 Проветривание зала, уборка спортивного инвентаря</i></p> <p><i>16:30-17:00 Консультации с родителями</i></p>
<i>Среда</i>	<p><i>8:00-8:10 Сквозное проветривание, подготовка зала</i></p> <p><i>8:10-8:20 Утренняя гимнастика под муз. сопровождение 2 мл.гр. «Улыбка»</i></p> <p><i>8:40-8:50 Подготовка к НОД (подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря)</i></p> <p><i>9:00-9:20 НОД средняя группа «Радуга»</i></p> <p><i>9:20-9:35 Проветривание зала, влажная уборка</i></p> <p><i>9:35-10:00 НОД старшая группа «Солнышко»</i></p> <p><i>10:00-10:10 Проветривание зала, уборка спортивного инвентаря</i></p> <p><i>10:10-10:40 Индивидуальная работа 2 мл.гр. «Улыбка»</i></p> <p><i>13:30-14:00 Консультация с педагогами</i></p> <p><i>14:00-14:20 Работа с документами</i></p>
<i>Четверг</i>	<p><i>9:20-9:30 Подготовка спортивного зала подготовка к НОД (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря)</i></p> <p><i>9:30-9:50 НОД средняя группа старшая группа «Радуга»</i></p> <p><i>9:50-10:10 Проветривание зала, влажная уборка</i></p> <p><i>10:10-10:35 НОД старшая гр. «Солнышко»</i></p> <p><i>10:35-10:45 Проветривание зала, уборка</i></p>

	<p><i>спортивного инвентаря</i></p> <p><i>10:45-11:10 Индивидуальная работа 2 мл.гр. «Сказка»</i></p> <p><i>15:00-15:20 Работа с документами.</i></p> <p><i>16:00-17:00 Консультация родителей</i></p>
<b><i>Пятница</i></b>	<p><i>8:00-8:10 Сквозное проветривание, подготовка зала</i></p> <p><i>8:10-8:20 Утренняя гимнастика под муз. сопровождение ст.гр. «Солнышко»</i></p> <p><i>14:00-15:00 Методическая работа, самообразование</i></p> <p><i>15:30-15:40 Подготовка спортивного зала подготовка к НОД (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря)</i></p> <p><i>15:40-15:55 НОД 2 мл.гр. «Улыбка»</i></p> <p><i>15:55-16:00 Проветривание зала</i></p> <p><i>16:00-16:15 НОД 2 мл.гр. «Сказка»</i></p> <p><i>16:15-16:25 Проветривание зала, уборка спортивного инвентаря</i></p> <p><i>16:25-17:00 Составление сценариев досугов, фонограмм, мультимедиа, костюмы, оборудования и атрибутов к досугам и НОД)</i></p>

***Физ. инструктор \_\_\_\_\_ Т.Н. Книжникова***

**Расписание утренней гимнастики  
в МБДОУ № 16 ст. Луковской на 2025-2026 уч.год**

<b>№ п/п</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Дни недели</b>	<b>Время</b>
<b>1</b>	<b>Старшая группа «Радуга»</b>	<b>понедельник</b>	<b>8.18-8.28</b>
<b>2</b>	<b>2 мл.гр. «Солнышко»</b>	<b>вторник</b>	<b>8.10-8.15</b>
<b>3</b>	<b>Средняя группа «Сказка»</b>	<b>среда</b>	<b>8.10-8.16</b>
<b>4</b>	<b>2 мл.гр. «Улыбка»</b>	<b>четверг</b>	<b>8.10-8.15</b>



**Циклограмма работы инструктора по физкультуре МБДОУ № 16**  
**ст.Луковской на 2025-2026 уч.год**

<b>Дни недели</b>	<b>время</b>	<b>мероприятия</b>
Понедельник	8:00-8:10 8:10-8:20 10:30-10:50 13:30-14:30 15:00-16:20	Сквозное проветривание, подготовка зала Утренняя гимнастика 2 мл.гр Сказка Индивидуальная работа со ср.гр. «Радуга» Обсуждение сценариев мероприятий и репетиции с педагогами Работа с методической литературой Оформление документации, планирование занятий
Вторник	8:00-8:10 8:10-8:20 10:30-10:50 14:00-15:00 15:30-15:40  15:40-15:55 15:55-16:00 16:00-16:15 16:15-16:25 16:25-16:50	Сквозное проветривание, подготовка зала Утренняя гимнастика под муз. сопровождение ср.гр. Радуга Индивидуальная работа со ст.гр. «Солнышко» Работа с документами Подготовка спортивного зала подготовка к НОД (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря) НОД 2 мл.гр. «Улыбка» Проветривание зала НОД 2 мл.гр. «Сказка» Проветривание зала, уборка спортивного инвентаря Консультации с родителями
Среда	8:00-8:10 8:10-8:20 8:50-9:00  9:00-9:20 9:25-9:35 9:35-10:00 10:00-10:10 10:10-10:35 13:30-14:00 14:00-14:30	Сквозное проветривание, подготовка зала Утренняя гимнастика под муз. сопровождение Подготовка к НОД (подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря) НОД средняя группа «Радуга» Проветривание зала, влажная уборка НОД старшая группа «Солнышко» Проветривание зала, уборка спортивного инвентаря Индивидуальная работа 2 мл.гр. «Улыбка» Консультация с педагогами Работа с документами
Четверг	9:20-9:30  9:30-9:50 9:50-10:00 10:10-10:35 10:35-10:45 10:45-11:00 15:00-15:30 16:00-17:00	Подготовка спортивного зала подготовка к НОД (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря) НОД средняя группа старшая группа «Радуга» Проветривание зала, влажная уборка НОД старшая гр. «Солнышко» Проветривание зала, уборка спортивного инвентаря Индивидуальная работа Работа с документами. Консультация родителей
Пятница	8:00-8:10 8:10-8:20 14:00-15:10 15:30-15:40	Сквозное проветривание, подготовка зала Утренняя гимнастика под муз. сопровождение Методическая работа, самообразование Подготовка спортивного зала подготовка к НОД (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря)

	15:40-15:55 15:55-16:00 16:00-16:15 16:15-16:25 16:25-17:00	НОД 2 мл.гр. «Улыбка» Проветривание зала НОД 2 мл.гр. «Сказка» Проветривание зала, уборка спортивного инвентаря Составление сценариев досугов, фонограмм, мультимедиа, костюмы, оборудования и атрибутов к досугам и НОД)
--	---	--

Инструктор по физкультуре \_\_\_\_\_ Книжникова Т.Н.

<b>Работа с детьми</b>	<b>4 час.30 мин.</b>	<b>9 час.55 мин = 63 %</b>
<b>Работа с педагогами</b>	<b>1 час. 30 мин.</b>	
<b>Работа с родителями</b>	<b>1 час 25 мин.</b>	
<b>Подготовка зала к НОД , проветривание</b>	<b>2 час 30 мин.</b>	
<b>Работа с документами</b>	<b>4 час 45 мин.</b>	<b>37 %</b>
<b>0,5 ставки</b>	<b>15 час 00 мин.</b>	<b>100 %</b>

## Осетинские подвижные игры

### «Барсы в пещерах» (Стай лӕгӕты)

*Цель:* упражнять в беге, развивать внимание, быстроту реакции на сигнал, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать честность, справедливость при оценке поведения в игре.

*Правила игры:* бегая, ребятам по площадке необходимо слышать команду ведущего и занимать свободную «пещеру»

*Оборудование и атрибуты:* шапочки барсов.

*Считалка:*

Хур скаст. Хъазтӕ – дард,  
Уыгӕн – маст. Цъиу – ӕнкъард!  
Мыст кӕуы, Уый нӕу раст,  
Куыдз хӕры, Райдай хъаст!

*Содержание игры:* все встают в круг, затем разбиваются по трое. Двое изображают пещеру, а третий – барса. Ведущий в центре круга. Он командует: «**Барсы, выходите!**». «**Барсы**» должны выйти и бегать по всей площадке. Внезапно ведущий командует снова: «**Стай лӕгӕты!**», и все должны занять ближайшие «пещеры», ведущий тоже. Кому «пещеры» не досталось, тот водит. Через несколько туров «барсы» и «пещеры» меняются ролями.

### «Кӕсагахсджытӕ ӕмӕ кӕсӕгтӕ»

*Цель:* развивать ориентировку в пространстве; воспитывать честность, справедливость при оценке поведения в игре. 10

*Правила игры:* находиться в ямке может только одна рыбка, должна её оставить. Пойманные «рыбы» помогают ловить остальных «рыб».

*Оборудование и атрибуты:* бубен (колокольчик, мел).

*Считалка:* Иу ӕртӕх, дыууӕ, ӕртӕ –

Сабыргай, сындӕггай

Уары, уары – кӕӕп-кӕӕп-кӕӕп –

Уары дон ӕртӕхгай.

Фемӕхст уарын: сӕх-сӕх-сӕх,

Саби, рӕвдз дӕхи ӕмбӕхс!

*Содержание игры:*

По сторонам площадки чертятся круги диаметром 0,8- 1 м. (ямки) по числу играющих или на 1-2 меньше. «Кӕсӕгтӕ» (дети) находятся в кругах. По сигналу ведущего (удар в бубен, звук колокольчика) рыбы начинают плавать по всей реке (бегать по площадке). По сигналу:

« **Кӕсагахсджытӕ!**» рыбы стараются спрятаться в ямки, а два рыбака, взявшись за руки, стремятся их поймать.

*I вариант:* роль ведущего выполняет воспитатель.

*II вариант:* выбрать две пары рыбаков.

### «Дада»

*Цель:* Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве, фантазию и воображение. Воспитывать умение договариваться в коллективе.

*Правила игры:* действовать сообща, разбегаться по сигналу.

*Оборудование и атрибуты:* элемент костюма деда (бабы).

*Считалка: Мах хъæлдзæг сабитæ стæм,*

*Уарзæм згъорын, дугъ кæнын!*

*Кæд нын ды сæрæн дæ, ахсгæ ма нæ кæн!*

*Баййаф ма нæ тагъддæр! Згъоргæ, згъоргæ размæ!*

*Иу, дыууæ, æртæ! – Ахсгæ ма нæ кæ!*

*Содержание игры:* Выбираем «Дада», затем отходят дети в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к «Дада».

**-Д æ бон хорз, Дада»!**

**- Уæ бон хорз, сабитæ! Кæм уыдыстут, цы куыстат?**

**- Кæм уыдыстæм, нæ зæхдзыстæм, цы кустам, уый равдисцыстæм...**

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а «Дада» должен угадать, какая это работа. Если отгадывает – все разбегаются, и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадывает – дети снова договариваются и изображают другую работу.

*II вариант:* выбрать деда и бабу (дада æмæ нана)

*III вариант:* дед показывает, движения дети, отгадывают

*IV вариант:* изображать только животных

### **«Дымгæ æмæ бæлæстæй хъазт» (Ветер и деревья)**

*Цель игры:* развивать внимание, умение действовать по сигналу; воспитывать организованность, самостоятельность, выдержку, ответственность за результат совместных действий.

*Правила игр:* эту игру можно проводить как на площадке, так и зале, количество играющих не ограничено. В процессе игры дети должны имитировать силу ветра и, чем сильнее дует ветер, тем громче шум ребят, чем слабее дует ветер, тем тише шум ребят. Нужно следить за тем, чтобы дети последовательно выполняли все движения. Продолжительность игры 1,5-2 минуты.

*Водящий выбирается с помощью жеребьевки.*

*Содержание игры:* дети размещаются на площадке лицом к воспитателю. Воспитатель обращается к детям: **«Сымах, сабитæ, бæлæстæ, уæ къухтæ – калийутæ, уæ æнгулдытæ – сыфтæртæ.**

**Фæлæ æрбадымдта дымгæ æмæ сыфтæртæ базмæлыдысты».** Дети начинают двигать руками. **«Дымгæ фæтыхджындæр, базмæлыдысты къалиутæ».** Дети начинают двигать пальцами в разные стороны. **«Дымгæ ноджы тынгдæр дымын райдыдта, базмæлыдысты бæлæстæ».** Дети начинают делать круговые движения туловищем, одновременно двигая руками и пальцами.

**«Дымгæ фæсабыр».** Дети медленно прекращают двигать корпусом, но руки и пальцы работают. **«Дымгæ мынæгæй, мынæгдæр кæны».** Дети прекращают двигать руками. **«Дымгæ басабыр».** Дети перестают двигать пальцами.

*I вариант:* роль водящего выполняет воспитатель

### **«Водопад и ветер» (Æхсæрдзæн æмæ дымгæ)**

*Цель:* в процессе игры развивать ловкость, быстроту, действовать по сигналу, воспитывать честность, справедливость при оценке поведения в игре.

*Правила игры:* четко выполнять команду водящего, тот, кто ошибётся в выполнении команды, должен выйти из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один – единственный игрок. Это и есть победитель.

*Считалка;*

Мах – зæлдаг сыфтæртæ,

Къалиутыл – нæ цард.  
Фæззæджы дымгæтæ  
Мах фæхæссынц дард

*Содержание игры:* для начала игры выбираем водящего. Остальные игроки становятся на некотором расстоянии от него. Когда водящий объявляет: «**Æхсæрдзæн !**» - игроки начинают приседать, когда же он говорит: «**Дымгæтæ !**» - все должны бежать в одну сторону по кругу. Водящий старается запутать игроков; он может произносить одно и то же слово несколько раз подряд и делать ложные движения, не совпадающие с командой. При этом он должен зорко следить за игроками – тот, кто ошибётся, выходит из игры.

*I вариант:* роль ведущего выполняет воспитатель

*II вариант:* на сигнал «**Æхсæрдзæн!**» игроки выбирают ОВД по желанию (например, прыжки)

*III вариант:* на сигнал «**Дымгæ !**» - дети бегут врассыпную.

### **Бирæгътæ æмæ сæныччыта**

*Цель:* упражнять детей в беге в рассыпную, развивать быстроту реакции, ловкость, воспитывать умение играть в коллективе.

*Правила игры:* «Ягнята» пасутся на пастбище. В домике «ягнят» ловить нельзя.

Пойманные «ягнята» идут в дом волка.

*Оборудование и атрибуты:* шапочка волка или опознавательный знак, мел (обруч).

*Считалка:*

«Бирæгæй нæ сæгъ лыгъди  
Бирæгъ тынг зæронд уыди  
Сæгъ ыл худт, гæппыте кодта  
Цуанонæй нæ сæгъ ызгъордта.»

*Содержание игры:* дети изображают «ягнят». «Ягнята» ходят по площадке «щиплют травку». «Волк» внимательно следит за ними. Незаметно для всех выходит из своего «логова» (мелом чертится круг или кладётся обруч) и тихонько подкрадывается к «ягням». Волк ловит «ягнят» и тащит к себе в «логово». «Ягнята» убегают от волка и прячутся в своем «хадзаре» (доме). После двух- трех кратного повторения игры выбирают других детей на роль «волка».

*I вариант:* роль «волка» берет на себя воспитатель

*II вариант:* выбираются два «волка»

### **Лиса и зайцы («Рувас æмæ тæрхъустæ»)**

*Цель игры:* упражнять ребят в беге; развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве.

*Правила игры:* «зайцы» не имеют права выбегать за пределы поля. «Заяц» считается пойманным, если «лиса» схватит его за руку или коснётся плеча.

*Оборудование и атрибуты:* шапочки для лисы и зайцев, мел.

*Считалка:* Мах хъæлдзæг сабитæ стæм,

Уарзæм згъорын, дугъ кæнын!

Кæд нын ды сæрæн дæ, ахсгæ ма нæ кæн!

Баййаф ма нæ тагъддæр! Згъоргæ, згъоргæ размæ!

Иу, дыууæ, æртæ! – Ахсгæ ма нæ кæ!

*Содержание игры:* На земле рисуют «клетку» - круг диаметром 3-5 м. вокруг неё становятся дети – «зайцы», которые по уговору выбирают «заячьего короля». Он входит в

середину «клетки» и говорит, указывая при каждом слове по очереди на каждого играющего.

- Тæрхъус, тæрхъус, кæм уыдтæ?
- Доны был.
- Цы куыстай?
- Кæрдæг ртыттон.
- Кæмæй бамбехстай ?
- Хохы был.
- Чи йæ ахаста?
- Тæрхъус.
- Чи йæ рцахсцæн?
- Рувас!

При последнем слове все игроки разбегаются, а тот, на кого выпало слово «Рувас», начинает их ловить и отводит пойманных в «клетку», где они должны находиться до конца игры. Так продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «зайцы»

*I вариант:* на роль «заячьего короля» выбрать воспитателя

*II вариант:* заменить «лису» на «волка».

### «Тохси» (Крупная кость, бита)

*Цель игры:* развивать мышцы спины, руки; зоркость, ориентировку в пространстве, глазомер; воспитывать умение выигрывать и достойно проигрывать.

*Правила игры:* если альчик выкатывается за линию, игрок выигрывает. Если он промахивается, то не имеет права бить второй раз (пропускает ход).

*Оборудование и атрибуты:* альчики, мел.

*Считалка:* Мах хъæлдзæг сабитæ стæм,

Уарзæм згъорын, дугъ кæнын!

Кæд нын ды сæрæн дæ, ахсгæ ма нæ кæн!

Баййаф ма нæ тагъддæр! Згъоргæ, згъоргæ размæ!

Иу, дыууæ, æртæ! – Ахсгæ ма нæ кæ!

*Содержание игры:* на ровной площадке чертят два круга, вписанных один в другой. В центре малого круга в один ряд расставляют разноцветные альчики (можно заменить их камешками), по одному от каждого игрока. Играющие становятся на линию внешнего круга так, чтобы она пришлась на середину ступни. Они метают биту по очереди. Задача заключается в том, чтобы крупным альчиком-битой-тохси выбить альчик за пределы большого круга.

*I вариант:* водящим является воспитатель.

*II вариант:* использовать камешки.

*III вариант:* использовать биту с мячами (спортивный детский инвентарь)

### «Хъуырмарсытай»

*Цель игры:* упражнять в беге в врассыпную; умение ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, быстроту; воспитывать умение играть честно и справедливо.

*Правила игры:* ладоней водящего не должны касаться одновременно несколько участников. Подсказывать водящему нельзя.

*Оборудование и атрибуты:* платок или косынка.

*Считалка:* Хъазы цъну (Нымайæн)

Хур скаст. Хъазтæ – дард,

Уыгæн – маст. Цъиу – æнкъард!  
Мыст кæуы, Уый нæу раст,  
Куыдз хæры, Райдай хъаст!  
*Арс-Арс!*

*Тахд нæ рцахс!*

*Содержание игры:* водящему завязывают глаза. Затем игроки поочерёдно легко ударяют по ладоням его вытянутых рук. При этом они шёпотом спрашивают: «Чи дæн?».

Водящий должен угадать, кто из играющих его ударил. Если он угадает, то тот, кто ударил, становится водящим. Если же водящий три раза подряд не сможет угадать, кто касался его ладоней, то выбирается новый водящий. Игра продолжается. В ней могут участвовать одновременно несколько групп детей.

*I вариант:* водящим является воспитатель.

*II вариант:* водящим выбирается ребёнок.

*III вариант:* использовать колокольчики, хлопки.

### Цвет («Хуыз»)

*Цель игры:* упражнять детей в беге; развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, внимательность.

*Правила игры:* кто выбежит за условленные границы площадки, тот становится водящим.

*Считалка:* Мах хъæлдзæг сабитæ стæм,

*Уарзæм згъорын, дугъ кæнын!*

*Кæд нын ды сæрæн дæ, ахсгæ ма нæ кæн!*

*Баййаф ма нæ тагъддæр! Згъоргæ, згъоргæ размæ!*

*Иу, дыууæ, æртæ! – Ахсгæ ма нæ кæ!*

*Содержание игры:* По считалке образуют круг. Водящий, закрыв глаза, становится спиной к кругу, в 5-6м от него. Он называет любой цвет, например, **сырх, бур, урс, сау, кæрдæг хуыз**. Затем поворачивается к игрокам. Те, у кого есть одежда названного цвета, или какой-нибудь предмет хватаются за эти предметы, так, чтобы видел водящий. У кого же нет их, убегают от водящего. Если он догонит и осалит кого-нибудь, то осаленный становится водящим, а прежний водящий встаёт со всеми в круг. Играют несколько раз.

*I вариант:* роль водящего выполняет воспитатель

*II вариант:* у водящего в руках мяч, осалит ребят мячом.

### «Фæткутæ»

*Цель игры:* упражнять ребят в беге по кругу, в приседании на корточки; развивать быстроту, ловкость.

*Правила игры:* игрокам, бегущим по кругу, не разрешается разъединять руки. Из двух игроков, нарушивших это правило, один выходит из игры (тот, у кого оказалась свободной правая рука).

*Считалка:* Мах хъæлдзæг сабитæ стæм,

*Уарзæм згъорын, дугъ кæнын!*

*Кæд нын ды сæрæн дæ, ахсгæ ма нæ кæн!*

*Баййаф ма нæ тагъддæр! Згъоргæ, згъоргæ размæ!*

*Иу, дыууæ, æртæ! – Ахсгæ ма нæ кæ!*

*Содержание игры:* Играющие, взявшись за руки, образуют круг, в центре которого находится ведущий, выбранный с помощью считалки. Игроки бегут по кругу под слова ведущего: «**Фæтку, калм хæрд, дымгæ дымы, фæтку рхауы**». Как только произнесено последнее слово, все игроки должны быстро присесть на корточки, не делая ни шага. Тот,

кто упадёт или сделает хотя бы один шаг, выходит из игры. Она продолжается до тех пор, пока в кругу останется 3-4 участника. Они считаются победителями.

*I вариант:* роль ведущего выполняет воспитатель

*II вариант:* по кругу прыгать на одной ноге, а потом присесть.

### «Гæдытæ лæппынтæ»

*Цель игры:* упражнять детей в легком беге; развивать быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве; воспитывать честность, справедливость, фантазию.

*Правила игры:* Кошка может начать ловить котят не только тогда, когда они замешкаются, но и в случае неправдоподобного ответа.

*Оборудование и атрибуты:* шапочки кошки, мел.

**Хъазы цъиу (Нымайæн)**

Хур скаст. Хъазтæ – дард,

Уыгæн – маст. Цъиу – æнкъард!

Мыст кæуы, Уый нæу раст,

Куыдз хæры, Райдай хъаст!

*Содержание игры:* На земле чертят линию – «улицу» метрах в 6-8 пред ней – круг («дом»). «Кошка» заходит в «дом», играющие «котята» подходят к ней на 2 шага, и «кошка» спрашивает:

- Гæдытæ- лæппынтæ, кæм уыдыстут?

- Цæхæрадоны !

- Мæ цы кустатт ум?

- Дидинджытæ тыттам!

- Мæ кæм ысты уыцы дидинджытæ?

Количество вопросов и ответов зависит от фантазии и сообразительности играющих. Как только «котята» при ответах допустят паузу, «кошка» кричит: «Сайæгойтæ!» - и старается поймать кого-либо из них. Чтобы спастись, «котята» должны убежать на улицу, т.е. стать на линию, взявшись за руки. Того, кого «кошка» поймает, она уводит в «дом». Спустя некоторое время к «дому» подходят остальные «котята», и всё начинается сначала.

Игра продолжается, пока «кошка» не отведёт в «дом» всех «котят».

### «Фийау æмæ сæгътæ»

*Цель игры:* упражнять детей в беге, прыжках; развивать ориентировку в пространстве.

*Правила игры:* «Звери должны выйти на «лесную поляну» только по сигналу и изображать зверей по всей полянке. По сигналу водящего («Раз, два, три!» - хлопок в ладоши), звери не успевшие спрятаться в «домики», выбывают из игры.

*Оборудование и атрибуты:* шапочки для зверей, мел

*Мах хъæлдзæг сабитæ стæм,*

*Уарзæм згъорын, дугъ кæнын!*

*Кæд нын ды сæрæн дæ, ахсгæ ма нæ кæн!*

*Баййаф ма нæ тагъддæр! Згъоргæ, згъоргæ размæ!*

*Иу, дыууæ, æртæ! – Ахсгæ ма нæ кæ!*

*Содержание игры:* По сигналу водящего «**Хур!**»- дети изображают зверей, выбегают на «лесную поляну». По сигналу «(**Иу, дыуæ, æртæ - Фийау!**)» - хлопок в ладоши) звери, не успевшие спрятаться в домики, выбывают из игры

*I вариант:* роль водящего выполняет воспитатель



*II вариант:* использовать в игре не «зверей», а «птиц».

### **Чепена**

*Цель игры:* упражнять детей в выполнении различных ОВД; развивать внимание, умение действовать по сигналу; воспитывать организованность, самостоятельность.

*Правила игры:* действовать по сигналу и руководству водящего, сочетается с музыкальным сопровождением.

*Содержание игры:* все дети могут стоять по кругу или в шеренгу. Водящий может свободно располагаться на площадке. Лица детей располагаются так, чтобы они были обращены к водящему. Водящий **чепена** начинает игру словами, и одновременно делает какое-то движение, играющие произносят свой речитатив и выполняют движения водящего. Так, например:

Водящий чепена произносит: **Рахиз къахæй чепена**. Одной ногой делает подскок на правой ноге. То же самое делают играющие за водящим на левой ноге.

Водящий: **«Цомут размæ чепена»** - и делает несколько шагов вперед. Играющие: **«Ой, ой чепена»** и тоже двигаются вперед.

Водящий: **«Цомут фæстæмæ чепена»** - и делает несколько шагов назад. Играющие: **«Ой, ой чепена»** и повторяют и это движение.

Водящий: **«Цæй æрбадæм чепена»** - водящий приседает. То же самое повторяют играющие с припевом: **«Ой, ой чепена»**.

Водящий: **«Цæйут систæм чепена»** - встает, играющие повторяют и это его движение.

Водящий: **«Цæй скафæм чепена»** - и начинает пританцовывать. Играющие произносят: **«Ой, ой чепена, скафæм скафæм чепена»** - и начинает под осетинскую мелодию танцевать.

*I вариант:* роль водящего выполняет воспитатель.

*II вариант:* менять поочередность движений по желанию ведущего.