

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 464**

**Принят**

Педагогическим Советом МБДОУ №  
464

Протокол № 1  
от «31» августа 2023года

**Утверждаю**

Заведующий МБДОУ № 464

Н.В.Хитрикова

«31» августа 2023год

Приказ № 35



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ДОШКОЛЬНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ - ДЕТСКОГО САДА  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 464**

(с учетом требований Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028)

Разработал: Кисарина И.Ф.  
инструктор по ФИЗО, ВКК

**Екатеринбург  
2023**

1. Целевой раздел. Пояснительная записка.
  - 1.1. Цели и задачи воспитательно-образовательной работы по физическому развитию детей дошкольного возраста.
  - 1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы по физическому развитию детей.
  - 1.3. Условия реализации рабочей программы по физическому развитию.
  - 1.4. Планируемые результаты реализации Федеральной программы по физическому развитию.
  - 1.5. Целевые ориентиры физического развития детей.
2. Содержательный раздел.
  - 2.1. 1. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей раннего дошкольного возраста (2-3 года).
    - 2.1.2. Содержание образовательной деятельности в области физической культуры в группе раннего возраста
    - 2.1.3. Тематическое планирование в группе раннего возраста (2-3 года).
  - 2.2.1. Возрастная характеристика детей второй младшей группы (3-4 года),
  - 2.2.2. Содержание образовательной деятельности в области физической культуры в младшей группе (3-4- года)
  - 2.2.3. Тематическое планирование во второй младшей группе (3-4- года).
  - 2.3.1. Возрастная характеристика детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет
  - 2.3.2. Содержание образовательной деятельности в области физической культуры в средней группе (4-5 лет)
  - 2.3.3. Тематическое планирование в средней группе (4-5-лет)
  - 2.4.1. Возрастная характеристика детей старшей группы (5-6 лет)
  - 2.4.2. Содержание образовательной деятельности в области физической культуры в старшей группе (5-6 лет)
  - 2.4.3. Тематическое планирование в старшей группе (5-6 лет)
  - 2.5.1. Возрастная характеристика детей подготовительной группы (6-7 лет)
  - 2.5.2. Содержание образовательной деятельности в области физической культуры в подготовительной группе
  - 2.5.3. Тематическое планирование в подготовительной группе
- 2.6. Коррекционно-развивающая работа в ДОО
  - 2.6.1. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы по физическому развитию
  - 2.6.2. Целевые ориентиры для детей с ОВЗ
  - 2.6.3. Общая характеристика детей с ОВЗ
  - 2.6.4. Содержание КРР по физическому развитию для детей с ОВЗ
  - 2.6.5. Направленность коррекционно-развивающей работы с одаренными обучающимися на дошкольном уровне образования
3. Рабочая программа воспитания.
  - 3.1. Пояснительная записка
  - 3.2. Целевой раздел Программы воспитания
    - 3.2.1. Общие цели и задачи воспитания.
    - 3.2.2. Цели и задачи физического и оздоровительного воспитания
    - 3.2.3. Целевые ориентиры физического воспитания
  - 3.3. Содержательный раздел Программы воспитания
    - 3.3.1. Уклад образовательной организации
    - 3.3.2. Воспитывающая среда образовательной организации в области физического воспитания
    - 3.3.3. Сообщности дошкольной образовательной организации
    - 3.3.4. Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации с учетом возраста воспитанников

3.3.4.1. Группа детей раннего возраста (2 - 3 года)

3.3.4.2. От 3 лет до 4 лет

3.3.4.3. От 4 лет до 5 лет

3.3.4.4. От 5 лет до 6 лет

3.3.4.5. От 6 лет до 7 лет

3.4. Федеральный календарный план воспитательной работы.

4. Организационный раздел.

4.1. Особенности организации образовательной среды физкультурного зала.

4.2. Оборудование физкультурного зала и площадки.

4.3. Связь с другими образовательными областями.

4.4. Учебно-методический комплекс.

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников представляет внутренний нормативный документ, определяющий содержательные и организационные основания образовательной деятельности по процессу физического развития в детском саду, реализуемый в группах общеразвивающей направленности. Срок освоения Образовательной программы 5 лет, но может быть и другим с учетом жизненной ситуации ребенка (Образовательная программа может начинать осваиваться в любой период дошкольного детства).

Обучение в МБДОУ осуществляется в очной форме.

Язык, на котором осуществляется образование воспитанников, – русский.

Образовательная программа реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в МБДОУ.

**При разработке рабочей программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:**

• Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ  
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. N 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный N 53776).

• Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028.

• Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г, регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 года.

• 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. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующим до 1 марта 2027 года, (СанПиН 1.2.3685-21).

• Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад комбинированного вида № 464; Положения, разработанные и принятые в МБДОУ:

**Рабочая программа по физическому воспитанию является компилятивной и составлена на основе:**

– основной образовательной программы – образовательная программа МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 464 (с учетом требований Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации **от 25 ноября 2022 г. N 1028)**

- концептуальных положений Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2016г.

В своей педагогической концепции составитель (инструктор по ФИЗО) опирается на духовно-нравственные ценности русского народа. К ним относятся: жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России<sup>1</sup>. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

### **1.1. Цели и задачи воспитательно-образовательной работы по физическому развитию детей дошкольного возраста.**

Цель программы: гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и основ здорового образа жизни.

Цель Образовательной программы достигается через решение следующих **задач**:

обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа, к русской народной игровой культуре, в том числе, культуре Уральского региона;

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

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

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

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

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

### **1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы по физическому воспитанию и развитию детей.**

Рабочая программа, а также организация на ее основе воспитательно-образовательного процесса, построена на следующих принципах, установленных **ФГОС ДО**:

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

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

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

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

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.3. Условия реализации рабочей программы по физическому воспитанию.**

Для успешной реализации программы необходимо:

- управление реализацией программы;
- создание и обновление предметно-пространственной развивающей среды;
- постановка инновационной или экспериментальной работы;
- использование различных форм сотрудничества с семьей;
- преемственность в работе ДООУ и школы;
- взаимодействие с другими субъектами образовательных отношений.

Рабочая программа состоит из 5 разделов, рассчитана на 5 лет обучения:

- 1 год – ранний возраст - группа с 2 до 3 лет;
- 2 год – вторая младшая группа с 3 до 4 лет
- 3 год – средняя группа с 4 до 5 лет;
- 4 год – старшая группа с 5 до 6 лет;
- 5 год – подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в соответствии с требованиями СанПиНа. Реализация рабочей программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную формы обучения:

- различные виды занятий (регламентированная деятельность);
- самостоятельная игровая деятельность (нерегламентированная деятельность).

**Формы организации работы с воспитанниками.**

Образовательные области	Формы работы	
	Младший и средний дошкольный возраст (2 - 5 лет)	Старший дошкольный возраст (5 - 7 лет)
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные занятия</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Ритмическая гимнастика</li> <li>• Музыкальное занятие</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Физкультурные упражнения на прогулке</li> <li>• Прогулки</li> <li>• Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей</li> <li>• Гимнастика после сна</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Закаливающие процедуры</li> <li>• Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования</li> <li>• Гимнастика по коррекции</li> <li>• Плоскостопия</li> <li>• Дни здоровья</li> <li>• Физкультурный час «Мой весёлый звонкий мяч»</li> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Ритмическая гимнастика</li> <li>• Музыкальное занятие</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Физкультурные упражнения на прогулке</li> <li>• Прогулки</li> <li>• Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей</li> <li>• Гимнастика после сна</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Закаливающие процедуры</li> <li>• Гимнастика по коррекции плоскостопия</li> <li>• Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования</li> <li>• Малые олимпиады</li> <li>• Дни здоровья</li> <li>• Эстафеты и соревнования</li> <li>• Фестивали здоровья</li> <li>• Туристический слёт</li> <li>• Сдача тестовых нормативов</li> <li>• Круговые тренировки</li> <li>• Физкультурный час «Мой весёлый звонкий мяч»</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> </ul>

Согласно теории Л.С. Выготского и его последователей, процессы воспитания и обучения не сами по себе непрерывная развивают ребенка, а лишь тогда, когда они имеют деятельностные формы и обладают соответствующим содержанием, поэтому содержание программы реализуется в приемлемых формах для ребенка дошкольного возраста: игровой, коммуникативной, трудовой, двигательной, познавательно-исследовательской, музыкально-художественной, восприятия художественной литературы, как особый вид детской деятельности и продуктивной.

Существует много вариативных и нетрадиционных форм проведения физкультурных занятий (кроме стандартных) в детском дошкольном учреждении. Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими, моторными) особенностями детей. Физическое состояние ребенка тесно связано с психологическим состоянием.

Одно из важнейших условий укрепления психического здоровья детей – создание такой обстановки в группе детского сада, в которой ребенок чувствовал бы себя защищенным в любой ситуации, не боялся. Предоставлением ему инициативы в самых разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре.

#### **Типы занятий:**

Традиционное занятие — может носить обучающий, смешанный и вариативный характер. Занятие обучающего характера направлено на ознакомление с новым программным материалом (обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой выполнения разных видов движения). Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. Оно строится главным образом на повторении пройденного материала. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты двигательных заданий (в подвижных играх, на полосе препятствий, в играх-эстафетах).

Тренировочное занятие — направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Оно включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игровое занятие - построенное на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Сюжетно-игровое занятие - строится на целостности сюжетно игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающий ребенка мир. Оно строится из разных видов основных движений и игровых упражнений общеразвивающего, имитационного характера («путешествие», «цирк», «спортсмены», «зоопарк» и т.д.) такое занятие может включать разные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим, а также по формированию элементарных математических представлений.



## Формы работы с детьми дошкольного возраста по видам детской деятельности

### Двигательная деятельность

<b>Формы образовательной деятельности</b>		
Организованная образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
<b>Формы организации детей</b>		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровая беседа с элементами движений</li> <li>- Интегративная деятельность</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>- Игра</li> <li>- Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>- Экспериментирование</li> <li>- Физкультурное занятие</li> <li>- Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>- Спортивные состязания</li> <li>- Проектная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровая беседа с элементами движений</li> <li>- Интегративная деятельность</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>- Игра</li> <li>- Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>- Экспериментирование</li> <li>- Физкультурное занятие</li> <li>- Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>- Спортивные состязания</li> <li>- Проектная деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Во всех видах самостоятельной деятельности детей</li> <li>- Двигательная активность в течение дня</li> <li>- Игра</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Самостоятельные спортивные игры и упражнения</li> </ul>

## Методы и средства

Физическое развитие	<p>Общедидактические наглядные: Наглядно-зрительные приёмы (показ, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые (музыка, песни) Тактильно-мышечные (непосредственная помощь воспитателя)</p> <p>Вербальные: Объяснения, указания, пояснения Подача команд, распоряжений, сигналов Вопросы к детям Образный сюжетный рассказ, беседа Словесная инструкция</p> <p>Практические: Повторение упражнений без изменения и с изменениями Проведение упражнений в игровой форме Проведение упражнений в соревновательной форме</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Репродуктивный – воспроизведение ребенком способов двигательных действий</li><li>• Метод проблемного обучения – постановка проблемы перед ребенком и предоставление ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий</li><li>• Метод творческих заданий</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Двигательная активность, физические упражнения</li><li>• Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)</li><li>• Психогигиенические факторы – Режим дня, занятий, сна, бодрствования, прогулок – Система рационального питания – Гигиена одежды, обуви – Санитарное состояние помещений детского сада, чистота элементов предметно-развивающей среды</li><li>• Спортивное оборудование и инвентар</li></ul>
---------------------	--	--

#### **1.4. Планируемые результаты реализации рабочей программы по физическому развитию.**

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

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

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

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

##### **Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):**

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

ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

ребенок стремится к общению со взрослыми, понимает и выполняет простые поручения взрослого;

ребенок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных отношениях.

##### **Планируемые результаты в дошкольном возрасте**

###### **К четырем годам:**

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

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

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

ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности.

#### **К пяти годам:**

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

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

ребенок 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;

ребенок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.

#### **К шести годам:**

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

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

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

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

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

ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым

людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.

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

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

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

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

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

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

ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

### **1.5. Целевые ориентиры физического развития детей.**

Младшая группа.

Основные виды движений:

- Ходьба. Дети умеют ходить на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

- Бег. Умеют бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

- Прыжки. Энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Прыгать с высоты, прыгать в длину с места.

- Катание, бросание, метание. Умеют бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его. Катать мяч друг другу

- Ползание, лазание. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Делать правильный хват за перекладину и правильно ставить ноги на неё. Ползать между предметами.

- Упражнения в равновесии. Ходить и бегать на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой.

**Минимальные результаты:**

- Бег на 30 метров – 13,5 секунд.

- Прыжки в длину с места – 40 см.

- Бросание предмета – 2,5 метра.

- Бросание набивного мяча (1кг.) – 90 см.

- Спрыгивание (прыжки в глубину) – 20 – 25 см.

Средняя группа.

Ходьба. Дети научились координировать движения рук и ног. Использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.

Бег. В беге основное внимание уделять развитию ритмичности. Умеют активно выносить и поднимать бедро, энергично отталкиваться носком.

Прыжки. Умеют занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться, сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча дети должны уметь мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Владеть приёмами ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол).

Ползание, лазанье. В средней группе дети должны подлезать под предметы, лазать по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезть с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево).

Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе

**Минимальные результаты:**

**Бег на 30 метров – 11,5 секунд.**

**Прыжки в длину с места – 50 см.**

**Бросание предмета весом 80г – 4 метра.**

**Бросание предмета весом 100г – 5,5 метра.**

**Бросание набивного мяча (1кг.) – 1,3метра.**

**Спрыгивание (прыжки в глубину) – 40 см.**

Старшая группа.

Ходьба. Дети выполняют все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

Бег. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину и высоту с разбега.

Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Ребенок должен уметь дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность, в цель, в баскетбольную корзину.

Ползание, лазанье усложняются. Ребенок должен уметь ползать на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений, пролезать в обруч, лазать по гимнастической стенке разными способами.

Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

**Минимальные результаты:**

**Бег на 30 метров – 7,9 - 7,5 секунд.**

**Прыжки в длину с места – 80 - 90 см.**

**Прыжки в длину с разбега – 130 - 150 см.**

**Прыжки в высоту с разбега – 40 см.**

**Прыжок вверх с места – 25 см.**

**Прыжок в глубину – 40 см.**

**Метание предмета: - весом 200г – 3,5 - 4 метра; - весом 80г – 7,5 метра;**

**Бросание набивного мяча – 2,5 метра.**

Подготовительная группа

- Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
- Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед.

- Прыжки. В этой группе дети прыгают на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

- Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. Ребенок должен уметь бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами, отбивать мяч в движении, бросать его в баскетбольную корзину из разных и.п. с места и в движении.

- Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений, варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений.

- Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей должны уметь сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом использовать зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

- Поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы).

- Знание принципов здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать.

- Ребенок называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами.

**Минимальные результаты:**

- Бег на 30 метров – 7,2 секунд.

- Прыжок в длину с места – 100 см.

- Прыжок в длину с разбега – 180 см.

- Прыжки в высоту с разбега – 50 см.

- Прыжок вверх с места – 30 см.

- Прыжок в глубину – 45 см.

- Метание предмета: • - весом 250г – 6 метров; • - весом 80г – 8,5 метра;

- Бросание набивного мяча – 3 метра.

**Оценочные материалы представлены в (Приложения 1,2)**

## **2. Содержательный раздел.**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими

законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

### **2.1.1. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей 2-3 лет.**

Совершенствуются основные движения (ходьба, бег, лазанье, действия с предметами). Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребёнка.

#### Социально-коммуникативное развитие

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. У детей появляются чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трёх лет. Ребёнок осознаёт себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослыми и др.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребёнка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, конструирование, рисование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней – действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами – заместителями.

#### Познавательное развитие

Основной формой мышления становится наглядно-действенная, возникающие в жизни ребёнка проблемные ситуации разрешаются путём реального действия с предметами. Совершенствуется восприятие, зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, цвету и величине.

#### Речевое развитие

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 ребёнку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. Интенсивно развивается активная речь детей. К трём годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослыми используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000 – 1500 слов. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трём годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большим искажением.

#### Художественно-эстетическое развитие

Появляется изобразительная деятельность, ребёнок уже способен сформулировать намерение изобразить человека в виде «головонога» - окружности и отходящих от неё линий. Ребёнок различает мелодии, способен петь.

### **2.1.2. Содержание образовательной деятельности в области физической культуры в группе раннего возраста**



Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погребушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с

ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

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

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

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

### 2.1.3. Тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 2 лет до 3 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы

Месяц	Темы занятий
Сентябрь	Тема месяца «Разные движения», «Подвижные игры с ходьбой и бегом»
Октябрь	Тема месяца «Построения» (стайкой, с имитацией движений персонажей, в рассыпную по залу), «Подвижные игры с прыжками»
Ноябрь	Тема месяца «Ползание и лазание» (с подлезанием под дугу, 4 метра)
Декабрь	Тема месяца «Общеразвивающие упражнения», «Упражнения в равновесии». «Подвижные игры на ориентировку в пространстве»
Январь	Тема месяца «Игры и игровые действия по подражанию», «Зимние забавы»
Февраль	Тема месяца «Катание, бросание, метание», «Игры с мячом»
Март	Тема месяца «Прыжки» (на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур). «Подвижные игры с прыжками».
Апрель	Тема месяца «Ловкие и смелые». Месяц подвижной игры
Май	Тема месяца «Игры и движения под музыку». Подготовка и проведение развлечения (двигательное образовательно-развлекательное событие).

#### 2.2.1. Возрастная характеристика детей второй младшей группы 3-4 лет.

Физическое развитие

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти

по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом, туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

#### Социально-коммуникативное развитие

К трем годам ребенок достигает определенного уровня социальной компетентности: он проявляет интерес к другому человеку, испытывает доверие к нему, стремится к общению и взаимодействию со взрослыми и сверстниками. У ребенка возникают личные симпатии, которые проявляются в желании поделиться игрушкой, оказать помощь, утешить. Ребенок испытывает повышенную потребность в эмоциональном контакте со взрослыми, ярко выражает свои чувства

- радость, огорчение, страх, удивление, удовольствие и др. Для налаживания контактов с другими людьми использует речевые и неречевые (взгляды, мимика, жесты, выразительные позы и движения) способы общения. Осознает свою половую принадлежность («Я мальчик», «Я девочка»). Фундаментальная характеристика ребенка трех лет - самостоятельность («Я сам», «Я могу»). Он активно заявляет о своем желании быть, как взрослые (самому есть, одеваться), включаться в настоящие дела (мыть посуду, стирать, делать покупки и т.п.). Взаимодействие и общение детей четвертого года жизни имеют поверхностный характер, отличаются ситуативностью, неустойчивостью, кратковременностью, чаще всего инициируются взрослым. Возникает новая форма общения со взрослым – общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную со взрослым познавательную деятельность.

Для детей 3-х летнего возраста характерна игра рядом. В игре дети выполняют отдельные игровые действия, носящие условный характер. Роль осуществляется фактически, но не называется. Сюжет игры - цепочка из 2-х действий; воображаемую ситуацию удерживает взрослый. К 4-м годам дети могут объединяться по 2-3 человека, для разыгрывания простейших сюжетно-ролевых игр. Игровые действия взаимосвязаны, имеют четкий ролевой характер. Роль называется, по ходу игры дети могут менять роль. Игровая цепочка состоит из 3-4 взаимосвязанных действий. Дети самостоятельно удерживают воображаемую ситуацию. Ребенок может заниматься, не отрываясь, увлекательным для него деятельностью в течение 5 минут.

#### Познавательное развитие

В развитии познавательной сферы расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке. Ребенок активно использует по назначению некоторые бытовые предметы, игрушки, предметы-заместители и словесные обозначения объектов в быту, игре, общении. Формируются качественно новые свойства сенсорных процессов: ощущение и восприятие. В практической деятельности ребенок учитывает свойства предметов и их назначение: знает название 3-4 цветов и 2-3 форм; может выбрать из 3-х предметов разных по величине «самый большой». Рассматривая новые предметы (растения, камни и т.п.) ребенок не ограничивается простым зрительным ознакомлением, а переходит к осязательному, слуховому и обонятельному восприятию. Важную роль начинают играть образы памяти. Память и внимание ребенка носит произвольный, пассивный характер. По просьбе взрослого ребенок может запомнить не менее 2-3 слов и 5-6 названий предметов. К 4-м годам способен запомнить значительные отрывки из любимых произведений.. Рассматривая объекты, ребенок выделяет один, наиболее яркий признак предмета, и ориентируясь на него, оценивает предмет в целом. Его интересуют результаты действия, а сам процесс достижения еще не умеет проследивать.

#### Речевое развитие

Уникальность речевого развития детей в этом возрасте состоит в том, что в этот период ребенок обладает повышенной чувствительностью к языку, его звуковой и смысловой стороне. В младшем дошкольном возрасте осуществляется переход от исключительного господства ситуативной (понятной только в конкретной обстановке) речи к использованию и ситуативной, и контекстной (свободной от наглядной ситуации) речи. Овладение родным языком характеризуется использованием основных грамматических категорий (согласование, употребление их по числу, времени и т.д., хотя отдельные ошибки допускаются) и словаря разговорной речи. Возможны дефекты звукопроизношения.

**Художественно-эстетическое развитие**

Ребенок с удовольствием знакомится с элементарными средствами выразительности (цвет, звук, форма, движения, жесты), проявляется интерес к произведениям народного и классического искусства, к литературе (стихи, песенки, потешки), к исполнению и слушанию музыкальных произведений.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В 3-

4 года они только начинают формироваться. Графические образы бедны, предметны, схематичны. У одних дошкольников в изображении отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Замысел меняется по ходу изображения. Дети уже могут использовать цвет. Большое значение для развития моторики в этом возрасте имеет лепка. Ребенок может вылепить под руководством взрослого простые предметы. В 3-4 года из-за недостаточного развития мелких мышц руки, дети не работают с ножницами, аппликацию выполняют из готовых геометрических фигур. Ребенок способен выкладывать и наклеивать элементы декоративного узора и предметного схематичного изображения из 2-4 основных частей.

В 3-4 года ограничивается возведением несложных построек по образцу (из 2-3 частей) и по замыслу.

В музыкально-ритмической деятельности ребенок 3-4 лет испытывает желание слушать музыку и производить естественные движения под звучащую музыку. К 4 годам овладевает элементарными певческими навыками несложных музыкальных произведений. Ребенок хорошо перевоплощается в образ зайчика, медведя, лисы, петушка и т.п. в движениях, особенно под плясовую мелодию. Приобретает элементарные навыки подыгрывания на детских ударных музыкальных инструментах (барабан, металлофон). Закладываются основы для развития музыкально-ритмических и художественных способностей.

### **2.2.2. Содержание образовательной деятельности в области физической культуры в группе младшего возраста**

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Строевые упражнения:

построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

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

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

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

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

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

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

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

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### 2.2.3. Тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей 3 - 4 лет, обеспечивающее реализацию содержания ФОО

Месяц	Тема	Ожидаемый образовательный результат
Сентябрь	Беседа «Органы чувств (глаза, рот, нос, уши)». Практические действия: покажи и запомни, это глаза, рот, нос, уши.	Формирование представлений ребенка об органах чувств.
Октябрь	Беседа «Для чего нужно мыть руки перед едой?». Практические действия: ежедневно моем руки (перед едой, после прогулки).	Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Ноябрь	Беседа «Как быть здоровым?». Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.	Формирование потребности в двигательной активности.

<b>Декабрь</b>	<b>Беседа «Утренняя зарядка».</b> Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Формирование потребности в двигательной активности.
<b>Январь</b>	<b>Беседа «Закаливание».</b> Практические действия: закаливание ног, рук.	Ознакомление с понятием «закаливание».
<b>Февраль</b>	<b>Беседа «Зачем нужен сон?».</b> Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Выполнение рекомендаций по засыпанию.
<b>Март</b>	<b>Беседа «Спортивные игры и упражнения».</b> Практические действия: выполнение игровых заданий.	Выполнение игровых двигательных заданий в спортивных играх и упражнениях.
<b>Апрель</b>	<b>Беседа «Будем лазать, ползать».</b> Практические действия: выполнение игровых действий (доползи до погремушки, лазаем как обезьянки).	Развитие навыков лазанья, ползания.
<b>Май</b>	<b>Беседа «Мой веселый звонкий мяч».</b> Практические действия: игры с мячом.	Развитие навыков «Катания», «бросания», «ловли» мяча.

#### Тематическое планирование по физическому развитию

Месяц	Темы занятий
<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Ходьба и бег». <b>2 неделя</b> «Ходьба и бег. Прыжки». <b>3 неделя</b> «Мы всегда в движении». <b>4 неделя</b> Эстафета.
<b>Октябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Осваиваем основные движения». <b>2 неделя</b> «Развитие координации движений. Упражнения с предметами». <b>3 неделя</b> «Прыжки. Метание». <b>4 неделя</b> «Подвижные игры».
<b>Ноябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Разные движения. Вот как мы умеем». <b>2 неделя</b> «Обручи». <b>3 неделя</b> «Развитие координации движений». <b>4 неделя</b> «Сильные, ловкие, смелые». Спортивно-музыкальное развлечение.
<b>Декабрь</b>	<b>Для вновь сформированных групп</b>

	<p><b>1 неделя</b> Промежуточная педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег».</p> <p><b>2 неделя</b> Промежуточная педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки».</p> <p><b>3 неделя</b> Промежуточная педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Метание».</p> <p><b>4 неделя</b> Промежуточная педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ползание, лазание».</p>
<b>Январь</b>	<p><b>1, 2 недели</b> - выходные праздничные дни.</p> <p><b>3 неделя</b> «Перестроение. Ходьба парами».</p> <p><b>4 неделя</b> «Осанка. Ходьба и бег враспынную. Остановка по сигналу».</p>
<b>Февраль</b>	<p><b>1 неделя</b> «Ползаем, лазаем, играем с мячом».</p> <p><b>2 неделя</b> «Подвижные и ловкие».</p> <p><b>3 неделя</b> «Ловкие и смелые».</p> <p><b>4 неделя</b> «Веселые старты». Спортивно-музыкальное развлечение.</p>
<b>Март</b>	<p><b>1 неделя</b> «Координация движений».</p> <p><b>2 неделя</b> «Ловкость и координация».</p> <p><b>3 неделя</b> «Разные движения».</p> <p><b>4 неделя</b> Итоговое занятие «Веселые игры».</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>1 неделя</b> «Веселые мячики».</p> <p><b>2 неделя</b> «Весеннее настроение».</p> <p><b>3 неделя</b> «Озорные матрешки».</p> <p><b>4 неделя</b> «Весенние игры». Итоговое занятие.</p>
<b>Май</b>	<p><b>1 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег».</p> <p><b>2 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки».</p> <p><b>3 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание», «Лазание».</p> <p><b>4 неделя</b> «Весенние старты». Физкультурный праздник.</p>

### 2.3.1. Возрастная характеристика детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.



## Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

## Социально-коммуникативное развитие

К 5 годам у детей возрастает интерес и потребность в общении, особенно со сверстниками, осознание своего положения среди них. Ребенок приобретает способы взаимодействия с другими людьми. Использует речь и другие средства общения для удовлетворения разнообразных потребностей. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес.

Лучше ориентируется в человеческих отношениях: способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание и сочувствие. 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. Совершенствуется умение пользоваться установленными формами вежливого обращения.

В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. В этом возрасте начинают появляться постоянные партнеры по игре. В общую игру может вовлекаться от двух до пяти детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15-20 мин.

Ребенок начинает регулировать свое поведение в соответствии с принятыми в обществе нормами; умеет довести начатое дело до конца (соорудить конструкцию, убрать игрушки, правила игры и т. п.) - проявление произвольности.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений). Эмоциональность пятилетнего ребенка отличается многообразием способов выражения своих чувств: радости, грусти, огорчения, удовольствия. Ребенок способен проявить сочувствие, сопереживание, которое лежит в основе нравственных поступков. К 5-ти годам в элементарном выполнении отдельных поручений (дежурство по столовой, уход за растениями и животными) проявляется самостоятельность.

## Познавательное развитие

В познавательном развитии 4-5 летних детей характерна высокая мыслительная активность.

5-ти летние «почемучки» интересуются причинно-следственными связями в разных сферах жизни (изменения в живой и неживой природе, происхождение человека), профессиональной деятельностью взрослых и др., то есть начинает формироваться представление о различных сторонах окружающего мира. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок

получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес. К 5-ти годам более развитым становится восприятие. Дети оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д. Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут.

#### Речевое развитие

В речевом развитии детей 4-5 лет улучшается произношение звуков (кроме сонорных) и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится вне ситуативной.

#### Художественно-эстетическое развитие

На пятом году жизни ребенок осознаннее воспринимает произведения художественно-изобразительно-музыкального творчества, легко устанавливает простые причинные связи в сюжете, композиции и т.п., эмоционально откликается на отраженные в произведении искусства действия, поступки, события, соотносит увиденное со своими представлениями о красивом, радостном, печальном, злом и т.д. У ребенка появляется желание делиться своими впечатлениями от встреч с искусством, со взрослыми и сверстниками. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунки становятся предметным и детализированным. В этом возрасте дети рисуют предметы прямоугольной, овальной формы, простые изображения животных. Дети могут своевременно насыщать ворс кисти краской, промывать по окончании работы. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Дети могут вырезать ножницами по прямой, диагонали, к 5 годам овладевают приемами вырезывания предметов круглой и овальной формы. Лепят предметы круглой, овальной, цилиндрической формы, простейших животных, рыб, птиц.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

К 5-ти годам ребенок выполняет элементарные танцевальные движения (пружинка, подскоки, кружение и т.д.). Может петь протяжно, при этом вместе начинать и заканчивать пение. Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, сыграть на инструменте). Дети делают первые попытки творчества.

### **2.3.2. Содержание образовательной деятельности в области физической культуры для детей среднего дошкольного возраста**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские

взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

#### **Основные движения:**

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

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

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

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

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

#### **Ритмическая гимнастика:**

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

#### **Строевые упражнения:**

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

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

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

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

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

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

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

5) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

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

### 2.3.3. Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 4 до 5 лет, обеспечивающее реализацию содержания ФОП

Месяц	Тема	Ожидаемый образовательный результат
Сентябрь	Беседа «Части тела и органы чувств человека». Практические действия: покажи ноги, руки, туловище, голову, рот, зубы, язык, нос.	Формирование представлений ребенка о частях тела и органах чувств человека.
Октябрь	Беседа «Гигиенические процедуры», «Для чего нужно мыть руки перед едой?» Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).	Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Ноябрь	Беседа «Как быть здоровым?» Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.	Формирование потребности в двигательной активности.
Декабрь	Беседа «Утренняя зарядка». Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Формирование потребности в двигательной активности.
Январь	Беседа «Закаливание». Практические действия: закаливание ног, рук.	Ознакомление с понятием «закаливание».
Февраль	Беседа «Зачем нужен сон?». Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Выполнение рекомендаций по засыпанию.

<b>Март</b>	<b>Беседа</b> «Спортивные игры и упражнения». Практические действия: выполнение игровых заданий.	Выполнение игровых двигательных заданий в спортивных играх и упражнениях.
<b>Апрель</b>	<b>Беседа</b> «Будем лазать, ползать, прыгать, бегать, ловить - бросать мяч». Практические действия: выполнение перечисленных игровых действий.	Комплексное развитие двигательных навыков.
<b>Май</b>	<b>Беседа</b> «Играем с мячом. Прыгаем на скакалке, выполняем движение с предметом - обручем». Практические действия: игры с мячом, игры со скакалкой, игры с обручем.	Развитие двигательных навыков в процессе игр с предметами.

### Темы занятий по физическому развитию детей

Месяц	Темы занятий
<b>Сентябрь</b>	1 неделя «Ходьба и бег. Равновесие». 2 неделя «Ходьба и бег по сигналу. Прыжки». 3 неделя «Мы ловкие и смелые». 4 неделя Эстафета.
<b>Октябрь</b>	1 неделя «Разные движения». 2 неделя «Развитие координации движений. Упражнения с предметами». 3 неделя «Веселый мяч». 4 неделя «Прыжки. Метание».
<b>Ноябрь</b>	1 неделя «Лазание. Прыжки». 2 неделя «Движение и дыхание». 3 неделя «Развитие координации движений». 4 неделя «Осенние старты». Спортивно-музыкальное развлечение.
<b>Декабрь</b>	1 неделя «Укрепляем мышцы плечевого пояса. Развиваем кисти рук». 2 неделя «Скольжение по ледяной дорожке». 3 неделя «Игры на лыжах». 4 неделя «Подвижные игры».
<b>Январь</b>	1, 2 неделя выходные праздничные дни. 3 неделя «Развитие силовых качеств». 4 неделя «Прыжки, бросание, метание, ловля».
<b>Февраль</b>	1 неделя «Игровая двигательная деятельность. Ритмическая гимнастика». 2 неделя «Зимние забавы». 3 неделя «Ускоряем темп движений». 4 неделя «Зимний спортивный праздник».
<b>Март</b>	1 неделя «Мы умелые и ловкие» (ползание, лазание, метание). 2 неделя «Учимся, двигаемся, играем» (прыжки, игровые задания с предметами). 3 неделя «Координация движений» (упражнения и игры для развития координации). 4 неделя «Мы всегда здоровы!». Культурно-спортивное совместное с родителями развлечение.

<b>Апрель</b>	<b>1 неделя</b> «Калейдоскоп движений». <b>2 неделя</b> «Ритмическая гимнастика. Прыжки. Метание». <b>3 неделя</b> «Координация движений» (упражнения и игры для развития координации). <b>4 неделя</b> «Весенняя эстафета».
<b>Май</b>	<b>1 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег», «Равновесие». <b>2 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки». <b>3 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание, катание, ловля», «Лазание», «Ритмическая гимнастика». <b>4 неделя</b> «Весенние старты» Физкультурный праздник.

#### **2.4.1. Возрастная характеристика детей старшей группы 5-6 лет.**

##### **Физическое развитие**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

##### **Социально-коммуникативное развитие**

Дети проявляют высокую познавательную активность. Ребенок нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Их речевые контакты становятся все более длительными и активными. Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речевых и неречевых (жестовых, мимических, пантомимических) средств. Дети самостоятельно объединяются в небольшие группы на основе взаимных симпатий. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств).

Ярко проявляет интерес к игре. В игровой деятельности дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре дети часто пытаются контролировать друг друга - указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж.

Ребенок пытается сравнивать ярко выраженные эмоциональные состояния, видеть проявления эмоционального состояния в выражениях, жестах, интонации голоса. Проявляет интерес к поступкам сверстников.

В трудовой деятельности освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности.

#### Познавательное развитие

В познавательной деятельности продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются. Дети называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. К 6-ти годам дети легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до десяти предметов разных по величине. Однако дошкольники испытывают трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта. Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. 5-6 лет - это возраст творческого воображения. Дети самостоятельно могут сочинить оригинальные правдоподобные истории. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

#### Речевое развитие

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развивается фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно - ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь: дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

#### Художественно-эстетическое развитие

В изобразительной деятельности 5-6 летний ребенок свободно может изображать предметы круглой, овальной, прямоугольной формы, состоящих из частей разной формы и соединений разных линий. Расширяются представления о цвете (знают основные цвета и оттенки, самостоятельно может приготовить розовый и голубой цвет). Старший возраст – это возраст активного рисования. Рисунки могут быть самыми разнообразными по содержанию: это жизненные впечатления детей, иллюстрации к фильмам и книгам, воображаемые ситуации. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека. Рисунки отдельных детей отличаются оригинальностью, креативностью. В лепке детям не представляется трудности создать более сложное по форме изображение. Дети успешно справляются с вырезыванием предметов прямоугольной и круглой формы разных пропорций. Старших дошкольников отличает яркая эмоциональная реакция на музыку. Появляется интонационно-мелодическая ориентация музыкального восприятия. Дошкольники могут петь без напряжения, плавно, отчетливо произнося слова; свободно выполняют танцевальные движения: полуприседания с выставлением ноги на пятку, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке и т.д. Могут импровизировать, сочинять мелодию на заданную тему.

Формируются первоначальные представления о жанрах и видах музыки.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменять детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (2,4,6 сгибов); из природного материала.



## **2.4.2.Содержание образовательной деятельности в области физической культуры для детей старшего дошкольного возраста**

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

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

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

Основные движения:

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

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-

эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) Активный отдых.

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

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

#### 2.4.3. Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 5 до 6 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы

Месяц	Тема	Ожидаемый образоват. результат
Сентябрь	Беседа «Моё здоровье». Практические действия: выполнение разных движений, прогулки на свежем воздухе.	Формирование представлений ребенка о здоровье человека.
Октябрь	Беседа «Гигиенические процедуры», «Для чего нужно мыть руки перед едой?» Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).	Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Ноябрь	Беседа «Как быть здоровым?». Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие органы и системы организма.	Формирование потребности в двигательной активности.
Декабрь	Беседа «Утренняя зарядка». Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Формирование потребности в двигательной активности.
Январь	Беседа «Закаливание». Практические действия: закаливание ног, рук.	Ознакомление с понятием «закаливание».
Февраль	Беседа «Зачем нужен сон?». Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Выполнение рекомендаций по засыпанию.
Март	Беседа «Что такое самочувствие». Практические действия: выполнение двигательных заданий.	Выполнение игровых двигательных заданий в спортивных играх и упражнениях.
Апрель	Беседа «Возможности здорового человека». Практические действия: я могу бегать, прыгать, играть, помогать другим.	Комплексное развитие двигательных навыков.
Май	Беседа «Культура еды». Практические действия: есть аккуратно, сохранять осанку во время еды.	Формирование навыков правильного приема пищи.

#### Тематическое планирование по физическому развитию

Месяц	Темы занятий
<b>Сентябрь</b>	<p><b>1 неделя</b> «Золотой лес» (дует ветер; листья летят по дорожкам; листья летят вверх - вниз; листья кружатся, ползание на полянке).</p> <p><b>2 неделя</b> «Движение и дыхание».</p> <p><b>3 неделя</b> «Спортивные игры».</p> <p><b>4 неделя</b> «Движение и дыхание».</p>
<b>Октябрь</b>	<p><b>1 неделя</b> «Ходьба и бег».</p> <p><b>2 неделя</b> «Прыжки».</p> <p><b>3 неделя</b> «Занятие на гимнастической стенке».</p> <p><b>4 неделя</b> «Равновесие».</p>
<b>Ноябрь</b>	<p><b>1 неделя</b> «Буду расти здоровым».</p> <p><b>2 неделя</b> «Будем выносливыми и сильными».</p> <p><b>3 неделя</b> «Ходьба и бег парами. Равновесие».</p> <p><b>4 неделя</b> Занятие на тренажерах «Здоровье».</p>
<b>Декабрь</b>	<p><b>1 неделя</b> Освоение игр, упражнений с предметами.</p> <p><b>2 неделя</b> Игры с метанием.</p> <p><b>3 неделя</b> «Морские путешественники».</p> <p><b>4 неделя</b> Игры-эстафеты вместе с родителями.</p>
<b>Январь</b>	<p><b>1 неделя</b> выходные праздничные дни.</p> <p><b>2 неделя</b> выходные праздничные дни.</p> <p><b>3 неделя</b> Подвижные игры.</p> <p><b>4 неделя</b> Зимние виды спорта. Ходьба на лыжах.</p>
<b>Февраль</b>	<p><b>1 неделя</b> «Ползание и лазание».</p> <p><b>2 неделя</b> «Животные и их движения».</p> <p><b>3 неделя</b> «Красивая осанка».</p> <p><b>4 неделя</b> Подвижные игры с правилами.</p>
<b>Март</b>	<p><b>1 неделя</b> «Упражнения на гимнастической скамейке».</p> <p><b>2 неделя</b> «Выносливость в ходьбе и беге».</p> <p><b>3 неделя</b> «Спортивные игры с элементами соревнования».</p> <p><b>4 неделя</b> «Бег наперегонки, с преодолением препятствий».</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>1 неделя</b> «Прыжки в длину, в высоту с разбега».</p> <p><b>2 неделя</b> Катание на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).</p> <p><b>3 неделя</b> «Подвижные игры».</p> <p><b>4 неделя</b> «Спортивные игры».</p>
<b>Май</b>	<p><b>1 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег», «Равновесие».</p> <p><b>2 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки».</p> <p><b>3 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание, катание, ловля», «Лазание», «Ритмическая гимнастика».</p> <p><b>4 неделя</b> «Весенние старты» Физкультурный праздник.</p>

### 2.5.1. Возрастные характеристики детей 6-7 лет.

Физическое развитие.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно

длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

#### Социально-коммуникативное развитие

К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения — один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

Самостоятельность ребенка проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, которые возникают в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для самостоятельной игры, пользование простыми безопасными приборами — включение освещения, телевизора, проигрывателя и т.п.).

В сюжетно-ролевых играх дети 7-го года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающих характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, болезнь и т.п. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем (например, ребенок обращается к продавцу не просто как покупатель/, а как покупатель-мама). Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее.

Семилетний ребенок умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей; способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Ребенок семи лет отличается большим богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» — предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков («Если я подарю маме свой рисунок, она очень обрадуется»).

#### Познавательное развитие

Познавательные процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Внимание становится произвольным, в некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У детей появляется особый интерес к печатному слову, математическим отношениям. Они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

Речевое развитие.

Происходит активное развитие диалогической речи. Диалог детей приобретает характер скоординированных предметных и речевых действий. В недрах диалогического общения старших дошкольников зарождается и формируется новая форма речи - монолог. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми спрашивают, кто это, есть ли у них дети и т.п.

У детей продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

Художественно-эстетическое развитие

В изобразительной деятельности детей 6-7 лет рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия; девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, и т.д. Часто встречаются бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.п. При правильном подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. Предметы, которые дети лепят и вырезают, имеют различную форму, цвет, строение, по-разному расположены в пространстве. Вместе с тем могут к 7-ми годам передать конкретные свойства предмета с натуры. Семилетнего ребенка характеризует активная деятельностная позиция, готовность к спонтанным решениям, любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результата собственной деятельности, стойкая мотивация достижений, развитое воображение. Процесс создания продукта носит творческий поисковый характер: ребенок ищет разные способы решения одной и той же задачи. Ребенок семи лет достаточно адекватно оценивает результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми, что приводит к становлению представлений о себе и своих возможностях.

К 7 годам дети в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными. Дети точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка. В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные. Усложняется конструирование из природного материала.

Значительно обогащается индивидуальная интерпретация музыки. Ребенок определяет, к какому жанру принадлежит прослушанное произведение. Чисто и выразительно поет, правильно передавая мелодию (ускоряя, замедляя). Дошкольник может самостоятельно придумать и показать танцевальное или ритмическое движение.

### **2.5.2.Содержание образовательной деятельности в области физической культуры детей подготовительного к школе возраста.**

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой,

самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

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

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с



песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно - нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### б) Активный отдых.

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

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

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

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

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

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

### 2.5.3. Планирование образовательной деятельности по физическому развитию детей от 6 до 7 лет, обеспечивающее реализацию содержания Федеральной программы

Месяц	Тема	Ожидаемый образовательный результат
Сентябрь	Беседа «Наше питание, питьевой режим».	Формирование представлений ребенка о здоровой пище.
Октябрь	Беседа «Гигиенические процедуры», «Для чего нужно мыть руки перед едой?». Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).	Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Ноябрь	Беседа «Я буду здоровым и сильным». Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.	Формирование потребности в двигательной активности.
Декабрь	Беседа «Роль утренней зарядки в повседневной жизни». Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней	Формирование потребности в двигательной активности.

	зарядки.	
<b>Январь</b>	<b>Беседа</b> «Процедура закаливания в детском саду». Практические действия: закаливание ног, рук.	Формирование потребности в процедурах закаливания ног и рук.
<b>Февраль</b>	<b>Беседа</b> «Зачем нужен сон?». Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Выполнение рекомендаций по засыпанию.
<b>Март</b>	<b>Беседа</b> «Что нужно для того, чтобы всегда хорошо чувствовать себя?». Практические действия: выполнение двигательных заданий.	Выполнение игровых двигательных заданий в спортивных играх и упражнениях.
<b>Апрель</b>	<b>Беседа</b> «Возможности здорового человека». Практические действия: я могу бегать, прыгать, играть, помогать другим.	Комплексное развитие двигательных навыков.
<b>Май</b>	<b>Беседа</b> «Мой внешний вид» Практические действия: аккуратное отношение к своей одежде.	Формирование навыков ухода за своей одеждой и обувью.

#### Темы занятий по физическому развитию детей 6 - 7 лет

Месяц	Темы занятий
<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Построения и перестроения», «Ходьба и равновесие». <b>2 неделя</b> «Прыжки с разбега. Подлезание». <b>3 неделя</b> «Бросание мяча. Ползание, лазание». <b>4 неделя</b> «Подвижные игры».
<b>Октябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Ходьба и равновесие. Прыжки. Бросание мяча». <b>2 неделя</b> «Прыжки. Мяч и обруч». <b>3 неделя</b> «Ведение мяча. Ползание. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки». <b>4 неделя</b> Осенняя эстафета (дети и родители).
<b>Ноябрь</b>	<b>1 неделя</b> «Ходьба по канату». «Прыжки через шнур». <b>2 неделя</b> «Баскетбол». <b>3 неделя</b> «Ползание. Лазание. Метание». <b>4 неделя</b> «Подвижные игры».
<b>Декабрь</b>	<b>1 неделя</b> «Ходьба. Бег» (пед.диагностика, выполнение игровых заданий). <b>2 неделя</b> «Прыжки» (пед.диагностика, выполнение игровых заданий). <b>3 неделя</b> «Ползание. Лазание. Метание» (пед.диагностика, выполнение игровых заданий). <b>4 неделя</b> Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности. Подвижные игры.
<b>Январь</b>	<b>1 неделя</b> выходные праздничные дни. <b>2 неделя</b> выходные праздничные дни. <b>3 неделя</b> «Метание, ползание». <b>4 неделя</b> «Прыжки. Упражнения с мячом».
<b>Февраль</b>	<b>1 неделя</b> «Ходьба. Прыжки. Бросание мяча». <b>2 неделя</b> «Равновесие». <b>3 неделя</b> «Ходьба на лыжах. Катание на санках». <b>4 неделя</b> «Катание на коньках».
<b>Март</b>	<b>1 неделя</b> «Ходьба. Прыжки. Бросание мяча». <b>2 неделя</b> «Развиваем выносливость и силу».

	<b>3 неделя</b> «Метание. Лазание Упражнения с обручем». <b>4 неделя</b> «Игровая деятельность. Подвижные игры».
<b>Апрель</b>	<b>1 неделя</b> «Можем! Умеем!» Ходьба. Равновесие. Прыжки. Метание. Упражнения с мячом. <b>2 неделя</b> «Бег. Прыжки. Игры и упражнения с мячом». <b>3 неделя</b> «Баскетбол». <b>4 неделя</b> Любимые подвижные игры детей.
<b>Май</b>	<b>1-2 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Ходьба и бег», «Прыжки», «Метание, катание, ловля», «Лазание». <b>3 неделя</b> «Игровое сотрудничество педагога и ребенка в игре». <b>4 неделя</b> «Весенние старты» Физкультурный праздник.

Планирование образовательной деятельности в летний период (июнь, июль, август) осуществляется по общему календарному плану воспитательной работы Дошкольной образовательной организации (см. организационный раздел, «Федеральный календарный план воспитательной работы»).

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

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **2.6. Коррекционно-развивающая работа в ДОО**

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

КРР объединяет комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги, педагоги-психологи, учителя-логопеды и другие квалифицированные специалисты.

### **2.6.1. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы по физическому развитию**

**Цель коррекционно-развивающей работы:** обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей, оказание им квалифицированной помощи в освоении рабочей программы.

**Задачи коррекционно-развивающей работы:**

-выявление обучающихся, которым требуется адресное психолого-педагогического сопровождение,

-определение особых образовательных потребностей, обучающихся;

-реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения;

-оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;

### 2.6.2. Целевые ориентиры для детей с ОВЗ

- от 3 лет до 4 лет

В группе детей от 3 лет до 4 лет используется программа психолого-педагогического сопровождения детей «Адаптация детей при поступлении в детский сад» (И.В.Лапина – Волгоград: Учитель, 2010).

	Направления работы	Целевые ориентиры
<b>Физическое развитие</b>	- развитие культурно-гигиенических навыков, двигательной активности	- ребенок понимает назначение культурно-гигиенических процедур; - ребенок проявляет двигательную активность.

- от 4 лет до 5 лет

В группе детей от 4 лет до 5 лет используется программа: коррекционно - педагогическая помощь дошкольникам с задержкой психомоторного и речевого развития. (М.А.Касицина, М: ГНОМ и Д, 2005).

<b>Физическое развитие</b>	- развитие культурно-гигиенических навыков, двигательной активности.	- ребенок понимает назначение культурно-гигиенических процедур; - ребенок проявляет двигательную активность.
----------------------------	--	---

- от 5 лет до 6 лет

В группе детей от 4 лет до 5 лет используется программа: Программа по развитию эмоционального интеллекта (Т. П.Трясорукова, Ростов н/Д: Феникс, 2021)

<b>Физическое развитие</b>	Помощь специалиста по адаптивной физической культуре (АФК) по освоению ребенком комплекса движений спортивно-оздоровительного характера	- освоение комплекса движений спортивно-оздоровительного характера.
----------------------------	---	---

- от 6 лет до 7 лет

Для коррекционно- развивающей работы педагога-психолога с детьми 6-7 лет используются следующие авторские методики и программы: «Спроси, скажи, договорились» (И.В.Воробьева, Е.Ж.Тимошенко. Новосибирск 2013) Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры (Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева; Т.М.Грабенко СПб.: Детство-Пресс. 2002), Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов (Н.Л.Кряжева Ярославль: академия развития, 1997)

<b>Физическое развитие</b>	Помощь специалиста по адаптивной физической культуре (АФК) по освоению ребенком комплекса движений спортивно-оздоровительного характера	- освоение комплекса движений спортивно-оздоровительного характера.
----------------------------	---	---

### 2.6.3. Общая характеристика детей с ОВЗ

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности. Специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Главным условием подготовки детей с ОВЗ является исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей.

У большинства детей данной категории отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе инструктора по физкультуре.

Главная особенность работы с детьми с ОВЗ: высокая продуктивность владением инструктора по физической культуре приемами и методами удержания и привлечения внимания.

Дети с ограниченными возможностями здоровья — это очень неоднородная по своему составу группа детей. Даже в одном сегменте нарушений могут быть дети с совершенно разными психофизическими возможностями, и, значит, с разными образовательными потребностями. Но, несмотря на индивидуальные особенности, для всех детей с ОВЗ характерны общие особенности:

Замедление восприятия и переработки информации;

Недостатки в развитии мелкой и общей моторики;

Недостатки в развитии мыслительной деятельности (как отдельных компонентов, так и в целом);

Пробелы в знаниях и представлениях об окружающем мире;

Недостатки в развитии личностной сферы (неуверенность в себе).

У детей с ОВЗ с задержкой психического развития и интеллектуальными нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности, наблюдается низкий уровень мотивации: они, как правило, не умеют самостоятельно организовать игру, быстро отвлекаются и утомляются. Они с трудом сосредотачиваются на задании, быстро становятся вялыми или раздражительными, при неудачах отказываются от выполнения задания. У некоторых воспитанников в результате утомления возникает двигательное беспокойство: они начинают суетиться, усиленно жестикулировать. Многие дети отличаются повышенной впечатлительностью, обидчивостью, болезненно реагируют на тон голоса, на малейшие замечания. У них легко возникают реакции недовольства, упрямства и негативизма. Хочется отметить, что у детей с интеллектуальной недостаточностью часто есть сопутствующие нарушения, которые инструктор по физической культуре должен обязательно учитывать в построении образовательной деятельности, особенно если это касается нарушений со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития и моторики.

### 2.6.4. Содержание КРР по физическому развитию

Содержание коррекционно-развивающей работы определяется для каждого ребёнка на основе рекомендаций ППК МБДОУ.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптация сложных для выполнения упражнений на более лёгкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребёнка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;

• мотивация на улучшение результатов (похвала);

• релаксация во время занятия;

• оказание помощи ребёнку при выполнении упражнений;

• предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

В целом, же физическое воспитание направлено на коррекцию физического развития, укрепление здоровья детского организма, обучение двигательным умениям и навыкам. Любое обучение и коррекция возможны только в том случае, если педагогу удастся удержать внимание воспитанника. В том числе и в физическом воспитании детей с ОВЗ привлечение и удержание внимания дошкольников — это вопрос, требующий отдельного рассмотрения. Без удержания внимания деятельность инструктора по физкультуре не может быть продуктивной. Поэтому важно в ежедневной работе инструктора с детьми с ОВЗ использовать разные приемы активизации внимания и повышения интереса детей к занятиям.

Вот некоторые из них:

- Занятия должны основываться на личностно-ориентированной модели взаимодействия с детьми. То есть, если ребенок застенчив и не уверен в себе, тогда необходимо выделять даже незначительные его успехи. Хороший способ повысить самооценку партнерский способ ведения игры совместно с педагогом, при этом уверенность взрослого передается ребенку.

- Использование игрового метода. В дошкольной деятельности ведущей деятельностью является игра. Это основной инструмент педагогов, в том числе педагога по физкультуре. Данный метод способствует созданию положительного эмоционального фона, формированию коммуникативных способностей. Позволяет детям акцентировать внимание на правильности выполнения упражнений.

- Время от времени можно вводить в образовательную деятельность присутствие «гостя — героя» (как игрушки, так и переодетого взрослого), что поможет привлечь и активизировать внимание детей с ОВЗ.

- Иногда с некоторыми детьми, эффективным становится прием соперничества с инструктором по физической культуре.

- Когда педагог вместе с детьми становится участником подвижной игры. После того как ребенок догонит инструктора, у него возникает чувство гордости и радости. Это мотивирует ребенка, повышается интерес.

- Разнообразие средств физического воспитания. Для привлечения и удержания внимания целесообразно использовать яркое, часто сменяющееся оборудование. Хорошо если есть возможность использования мультимедийного проектора, в таком случае появление героев будет разнообразнее, а удержание внимания легче, поскольку уровень мотивации у детей с ОВЗ, как правило, наглядно-ситуативный или игровой. Также в занятия могут включаться новые упражнения с нестандартным оборудованием — «дорожка здоровья» или мягкий коврик, наполненный различными материалами, а также, массажеры для стоп.

- Использование на занятии физкультуры музыки. Музыка оказывает огромное воздействие на детей с интеллектуальными нарушениями, вызывает яркие эмоциональные переживания и привлекает внимание, стимулирует двигаться в заданном ритме. Используя эту особенность детей, возможно, повысить качество любого занятия, сделать его более привлекательным для ребенка. У многих детей с ОВЗ нарушен ритм выполнения движений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом; многие движения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Так, в ходьбе, проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений.

Использование музыки во время общеразвивающих упражнений, игр, развлечений способствует лучшей концентрации внимания. Необходимо добавить, что для упражнений, направленных на овладение навыком произвольного расслабления, рекомендуется использовать специальную музыку — это звуки океанских волн и «пение» птиц, шум леса, дождя и др. Такая музыка способствует снятию психоэмоционального напряжения, имеет важное воспитательное значение. Необходимо учитывать то, что бывают воспитанники, у которых реакция на музыку отрицательная, они закрывают уши, мимика отражает резкий дискомфорт, ребенок может начать кричать, чтобы перекрыть громкость музыки (как правило такие реакции бывают если у ребенка есть расстройства аутистического спектра в сочетании с высокой слуховой чувствительностью). В таком случае использовать музыку во время образовательной деятельности недопустимо.



- Использование сюжетной формы. В отличие от занятий, проводимых в традиционной форме, в сюжетном занятии все средства физического воспитания подчинены определенному сюжету.
- Контрастные раздражители. Еще одним методом привлечения и удержания внимания являются контрастные раздражители: интонации, паузы, темп речи, жесты, движения педагога.
- ОРУ с определенным местом выполнения. Так как большое свободное пространство (а спортивный зал — это чаще всего большее пространство, по сравнению с групповым помещением) как правило вызывает у детей с ОВЗ желание свободно перемещаться (бегом, ползком, кувырком...) их очень трудно удержать на месте во время общеразвивающих упражнений. В связи с особенностями мотивации, а у детей с интеллектуальными нарушениями она очень часто наглядно-ситуативная, внимание быстро переключается на свободные плоскости, которое еще не были преодолены ползком, кувырком. ... и т. д. Можно найти выход в использовании больших предметов, которые условно обозначают место для выполнения, тем самым определяя границы перемещения. Очень удобно выполнять общеразвивающие упражнения на красивых ярких ковриках. Как правило, детям они очень нравятся, особенно, когда педагог для выполнения упражнений на коврике предлагает снять обувь. Хорошо положить на каждый коврик предмет для упражнений яркий набивной мешочек, массажный мячик, укороченную гимнастическую палку. Яркие коврики выступают своеобразным «домиком» для ребенка. Здесь очень понятны границы перемещений. С этой же целью можно использовать большие мячи. Для детей с ОВЗ целесообразно подпустить фитболы, таким образом, наличие ручки и снижение упругости снижает риск падений, а выполнение упражнений технически гораздо проще. Ну, а радость от использования ничуть не меньше. Поскольку дети с ограниченными возможностями здоровья имеют недостатки в развитии общей моторики, для них наиболее актуальны выполнения упражнений в разных исходных положениях, особенно лежа на спине и на животе. Порой инструктору по физической культуре только в этих исходных положениях удастся добиться правильной осанки и аккуратно дать нагрузку на нужные группы мышц (что обусловлено спецификой нарушения). Упражнения должны быть простыми по содержанию, структурно несложными. Для детей с более сложными нарушениями или если только начинаем работать большинство упражнений выполняются в лицевой плоскости, одновременно и однонаправленно (сразу поднимают вверх или вытягивают вперед обе руки или, лежа на спине, поднимают обе ноги).

С целью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях МБДОУ и объединения усилий в данном направлении, выстроилась модель сотрудничества специалистов и инструктора по физической культуре. Преемственность и взаимосвязь в работе способствует эффективности и прочному закреплению результатов логопедической работы. Особенности планирования дальнейшей деятельности с детьми на занятиях по физической культуре состоят в том, что тот раздел, в который входят задания по развитию общих двигательных умений и навыков, дополняется заданиями на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для детей с общим недоразвитием речи.

№	Направление	Форма	Содержание	Периодичность
1.	Информационно-консультативное	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Мониторинг развития детей ПМПк</li> <li>➤ Круглый стол</li> <li>Семинары-практикумы</li> <li>Мастер-классы</li> <li>➤ Взаимопосещение занятий</li> </ul>	<p>1) Всестороннее обследование, выявление особых образовательных потребностей детей с ОВЗ, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии.</p> <p>2) Совместное обсуждение и составление индивидуальных программ развития для детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>3) Отслеживание динамики развития каждого ребёнка.</p> <p>4) Оказание методической помощи.</p> <p>5) Обучение новым формам общения и поддержки ребёнка.</p>	<p>2 раза в год</p> <p>сентябрь</p> <p>в течение года</p>
2.	Коррекционно-развивающее	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Коррекционно-развивающая деятельность</li> </ul>	<p>1) Разработать модель психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными особенностями здоровья.</p> <p>2) Подбор методической литературы, пособий, их корректировка по мере решения общих задач.</p> <p>3) Анализ эффективности применения модели психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ.</p>	<p>октябрь</p> <p>в течение года</p> <p>январь май</p>
3.	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Фронтальные, подгрупповые и индивидуальные занятия</li> <li>➤ Участие в подготовке и проведении тематических развлечений, праздников, открытых занятий.</li> </ul>	<p>1) Осуществление инклюзивного подхода с детьми с ограниченными возможностями здоровья в освоении ОП МБДОУ.</p> <p>2) Совместная подготовка и проведение мероприятий для дошкольников.</p>	<p>в течение года</p>

Для детей с ОВЗ каждый год — как новый год, после продолжительного, а порой и после непродолжительного отпуска, педагогам приходится начинать сначала весь путь по формированию алгоритмов. (как заходить в зал, где останавливаться, как перемещаться, как брать предмет и т. д.). Конечно, не для всех, но всегда есть несколько самых особенных детей, которым нужно самое особенное педагогическое внимание. В таком случае воспитатель группы, специалист, а порой и младший воспитатель тоже (если группа вновь набранных детей проходит период адаптации) выполняют роль тьютора, обеспечивая образовательные условия для каждого конкретного ребенка. В таком случае педагог обеспечивает индивидуальное сопровождение особого ребенка. Продолжительность совместного со специалистами проведения образовательной деятельности по физкультуре, зависит от того, насколько быстро адаптируются вновь прибывшие дети к условиям

детского сада. По мере формирования алгоритма поведения в зале, присутствие специалистов в образовательной деятельности минимизируется, а затем исключается. И тогда воспитатель группы становится вторыми руками инструктора по физической культуре. От его уровня включенности зависит и качество обучения и коррекции, а также безопасность образовательной деятельности. Кроме того, что воспитатель осуществляет страховку на ОВД, помогает принять детям правильные исходные положения во время выполнения ОРУ, обеспечивает безопасность во время образовательной деятельности, вместе с инструктором по физической культуре он предвидит и блокирует нежелательные действия ребенка (как правило, педагоги, работающие с особыми детьми по внешним, совсем незаметным проявлениям, улавливают изменения в настроении ребенка).

**Индивидуальная работа с детьми ОВЗ.**

Индивидуально-коррекционная работа инструктора с детьми направлена на восстановление, замещение и компенсацию нарушенных функций, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, подготовка к социальной интеграции. Индивидуальная работа позволяет максимально скорректировать основные двигательные навыки воспитанников, с учетом характера заболевания, развивать основные физические качества. В индивидуальной работе с детьми с ОВЗ обязательно отводится место дыхательным упражнениям выносятся в индивидуальную работу ввиду того, что дети с ОВЗ, имея поверхностное, неритмичное дыхание, не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных подготовительных упражнений, направленных на обучение дыханию, воспитанники с ОВЗ не научатся правильно дышать, их дыхание будет неглубоким, неустойчивым и даже незначительная мышечная нагрузка будет его изменять. Детей следует, прежде всего, научить вдоху и выдоху, а затем включать в элементарные движения, напоминая постоянно, как нужно производить вдох и выдох. В индивидуальной работе хорошо прорабатываются упражнения для укрепления ослабленных мышц рук, выработки дифференцировки и точности движений конечностей и в особенности пальцев рук. Дошкольнику с ОВЗ недостаточно скорректировать элементарное движение. Необходимо помочь ему включить это движение в сложные действия, выработать соответствующие навыки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координированно, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. В индивидуальной работе особое внимание уделяется формированию осанки, т. к. умение правильно держать свое тело имеет большое оздоровительное значение, при этом создаются оптимальные условия для деятельности внутренних органов и лучшие условия для их работы.

**2.6.5. Направленность КРР с одаренными обучающимися на дошкольном уровне образования:**

- определение вида одаренности, интеллектуальных и личностных особенностей детей, прогноз возможных проблем и потенциала развития;

- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс и установление с ними отношений сотрудничества как обязательного условия поддержки и развития одаренного ребенка, как в ДОО, так и в условиях семейного воспитания;

- создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощряющей проявление его индивидуальности;

- сохранение и поддержка индивидуальности ребенка, развитие его индивидуальных способностей и творческого потенциала как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;

- формирование коммуникативных навыков и развитие эмоциональной устойчивости;

- организация предметно-развивающей, обогащенной образовательной среды в условиях ДОО, благоприятной для развития различных видов способностей и одаренности.

Ежегодно диагностика физического развития детей, проводимая на занятиях физической культурой, выявляет некоторое количество воспитанников, имеющих высокий уровень развития

двигательных навыков и качеств. У таких детей преобладает высокий уровень двигательной активности. Занятия физкультурой и спортом таким детям доставляют массу радостных эмоций и переживаний. В спортивных и подвижных играх они получают уникальную возможность проявить собственную активность и утвердить себя. Что говорит о наличии у таких детей спортивных способностей или психомоторной одаренности.

### Выявление спортивной одаренности

1 этап	2 этап	3 этап
Групповое обследование детей с помощью стандартизованных методик	Анализ результатов наблюдений воспитателей и анкетирования родителей ребенка(родители заполняют «Таблицу экс-опроса»).	Обследование одаренных детей с помощью двигательных тестов и выясняется или уточняется желание и интерес ребенка к определенной деятельности

**Цель КРР:** развитие спортивной одарённости детей старшего дошкольного возраста

#### Задачи:

- создать необходимые условия и сопровождение для спортивно одаренных воспитанников дошкольного образовательного учреждения
- осуществлять поддержку спортивно - одаренных воспитанников дошкольного образовательного учреждения;
- совершенствовать предметно-развивающую среду дошкольного образовательного учреждения.

Ожидаемый результат: развитие и поддержка имеющихся спортивных способностей.

#### *Основные принципы организации работы с одарёнными детьми*

Обучение на более высоком уровне трудности.

Создание обогащенной предметной и образовательной среды, способствующей развитию одарённости ребёнка.

Индивидуализация и дифференциация обучения.

Использование новых образовательных технологий.

#### *Формы и методы работы*

Подбор индивидуальных комплексов упражнений для ребенка в зависимости от уровня его физического развития, склонностей, интересов

Организация спортивных мероприятий и вовлечение в них детей.

Подготовка детей к соревнованиям. Индивидуальное консультирование родителей.

В основу идеи амплификации (обогащения) физкультурного образования дошкольников с признаками спортивной одаренности положены принципы в соответствии с отечественными традициями обучения спортивно - одаренных детей:

*Принцип учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

*Принцип участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

*Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка. Для детей дошкольного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

#### *Особенности организации*

Занятия проводятся с детьми, обладающими повышенными физическими способностями и имеющими наиболее высокие показатели физической подготовленности.

Продолжительность занятий с детьми 5-6 лет – не более 25 минут, 6-7 лет - не более 30 минут.

Осуществляется индивидуальный подход: задания распределяются с учетом возможностей и интересов ребенка.

Используются картотеки разнообразных упражнений, игр и движений, состоящих из карточек, на которых схематично изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы спортивных, и других подвижных игр. Большая часть заданий даётся детям в игровой форме.

Гибким является содержание занятий.

Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием основной непосредственно образовательной деятельности.

Как обычно, структура занятия состоит из трех частей:

**Подготовительная или вводная** упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств и физической подготовленности.

**Основная** – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

**Заключительная** - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

#### **Методические особенности**

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений.

**Общая физическая подготовка** предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма дошкольника, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность дошкольника. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, упражнения с предметами, упражнения с отягощениями и т.д.

**Специальная физическая подготовка** характеризует уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения на развитие физических качеств.

**Техническая подготовка** - это степень освоения дошкольником системы движений (техники вида упражнений), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Основной задачей технической подготовки спортивно-одаренного дошкольника является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена-дошкольника, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.

1. *Результативность техники.*
2. *Эффективность техники.*
3. *Стабильность техники.*

**Подвижные игры** являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Качества силы, ловкости, быстроты, выносливости развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр, особенно с элементами соревнования. В подвижных играх происходит разностороннее физическое развитие ребенка, в программе игры систематизируются по видам основных движений: с ходьбой и бегом; с подпрыгиванием и прыжками; с бросанием (метанием) и ловлей, а также игры на ориентировку в пространстве. Такое распределение облегчает выбор игры в соответствии с поставленными педагогическими задачами.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения, а также на развитие физических качеств.

### 3. Рабочая программа воспитания

#### 3.1. Пояснительная записка

Программа воспитания предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Вся система ценностей российского народа находит отражение в содержании воспитательной работы ДОО, в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

Целевые ориентиры воспитания следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений ребенка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с традиционными ценностями российского общества.

С учетом особенностей социокультурной среды, в которой воспитывается ребенок, в программе воспитания находит отражение взаимодействие всех субъектов воспитательных отношений. Реализация Программы воспитания предполагает социальное партнерство ДОО с другими учреждениями образования и культуры (музеи, театры, библиотеки, и другое), в том числе системой дополнительного образования детей.

Структура Программы воспитания включает три раздела: целевой, содержательный и организационный.

#### 3.2. Целевой раздел Программы воспитания

##### 3.2.1. Цели и задачи воспитания.

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

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

##### **Общие задачи воспитания** в ДОО:

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;

4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

### 3.2.2. Цели и задачи **физического и оздоровительного** воспитания

1) **Цель** физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности - жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

#### **Общие задачи воспитания в ДОО:**

1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;

2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;

3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;

4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

#### **Задачи:**

формирование у ребенка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;

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

**Решение задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье".**

### 3.2.3. Целевые ориентиры физического воспитания

#### **Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам)**

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

#### **Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.**

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



### 3.3. Содержательный раздел Программы воспитания

#### 3.3.1. Уклад образовательной организации

**Уклад** - устоявшийся порядок жизни, который задается Уставом, Конституцией, Общественным Договором, Нормами, Правилами, Традициями, Психологическим климатом (атмосферой), Безопасностью, Ценностно-смысловой валентностью всего пространства дошкольного воспитания.

**Миссия дошкольного образовательного учреждения** - создание условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**В основе Уклада дошкольной образовательной организации заложены базовые национальные ценности:**

- система отношений взрослых и детей, основанная на взаимном уважении;
- традиционные праздники и события;
- режим дня, правила поведения, ритуалы.
- возможность разновозрастного общения и взаимодействия;
- воспитание ответственности через доверие и уважение;
- значимость и авторитет труда и знания;
- свобода и ответственность.

**Уклад** в дошкольной образовательной организации является общественным договором всех участников образовательных отношений (внутренних и внешних).

**Уклад** определяет культуру поведения для профессионального, профессионально-родительского, детско-взрослого, детского сообществ детского сада.

Уклад в условиях дошкольной организации выполняет функцию корпоративной культуры, с которой ознакомлены все участники воспитательного процесса.

Корпоративная культура - это совокупность эффективных моделей поведения, которые сложились в дошкольной организации в процессе адаптации к внешней среде и внутренней интеграции и которые разделяет большинство сотрудников.

#### **Компоненты уклада ДОО**

<b>Уклад на уровне коллектива</b>	
<b>Ценности</b>	<b>Задачи коллектива</b>
Сотрудничество всех участников образоват. отношений	1. Понимание значимости своей профессии 2. Профессиональная взаимопомощь и поддержка 3. Создание единого корпоративного стиля (внешний вид, одежда)
<b>История детского сада и его традиции</b>	
<b>Ценности</b>	<b>Задачи коллектива</b>
История детского сада, традиции	1. Сохранение памяти, уважение к своей истории
<b>Корпоративное сотрудничество (праздники, события)</b>	
<b>Ценности</b>	<b>Задачи коллектива</b>
Взаимодействие с коллегами	Организация совместного досуга (день дошкольного работника, Новогодний праздник, день 8 марта, посещение культурных объектов, выезд на природу, экскурсии)
<b>Уклад на уровне профессионально-родительского сообщества</b>	
<b>Ценности</b>	<b>Задачи коллектива</b>
Сотрудничество с семьёй	1. Построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей для решения воспитательных задач 2. Вовлечение родителей (законных представителей) в воспитательный процесс

Уклад на уровне группы	
Ценности	Задачи коллектива
Детско-взрослое сообщество	1. Обеспечить эмоциональное благополучие детей группы 2. Выполнение норм и правил жизни группы
Сетевое взаимодействие	
Ценности	Задачи коллектива
Взаимодействие с коллегами	1. Обмен опытом 2. Создание команды единомышленников

### 3.3.2. Воспитывающая среда образовательной организации в области физического воспитания

**Воспитывающая среда** - это особая форма организации образовательного процесса, реализующего цели и задачи воспитания. Воспитывающая среда определяется, с одной стороны, целями и задачами воспитания, с другой - культурными ценностями, образцами и практиками. Основными характеристиками воспитательной среды являются ее насыщенность и структурированность.

Способ структурирования предполагает интеграцию:

- «от взрослого»: предметно-пространственной развивающей образовательной среды,
- «от совместности ребенка и взрослого»: событийной среды как способ жизнедеятельности и событийности детско-взрослой общности,
- «от ребенка (детская инициатива, поддержанная и сопровождаемая взрослым)»: рукотворной среды, которая, с одной стороны, является результатом развития, с другой - формирует ценностно-смысловую перспективу творческого и созидющего отношения ребенка к окружающему миру.

#### Организация воспитывающей среды. Характеристика среды

Направление воспитания	Внесение воспитательных элементов в среду («от взрослого»)	Событийность («от совместной деятельности ребенка и взрослого»)	Среда продуктов детского творчества и инициатив ребенка («от ребенка»)
<b>Физическое</b>	Наполнение спортивным оборудованием и игрушками для игр в группе и на участке	Совместные подвижные игры, эстафеты. События спортивной жизни.	Самостоятельное речевое высказывание по видео материалам группы «Ловкие, сильные, смелые».

### 3.3.3. Общности дошкольной образовательной организации

Общность характеризуется системой связей и отношений между людьми, основанной на разделяемых всеми ее участниками ценностных основаниях, определяющих цели совместной деятельности.

В дошкольной организации присутствуют **три общности**:

- педагог - дети;
- родители (законные представители) - дети;
- педагог - родители (законные представители).

**Цель общности «педагог - дети»:** создание условий для формирования гуманистических ценностей и открытых отношений между сверстниками и педагогом.

Общность «педагог - дети»	
<b>Особенности организации общности «педагог - дети»</b>	Общность «педагог - дети» организована по принципу «События» и проектируются в соответствии с логикой и тематикой календарного плана либо исходя из интереса детей.
<b>Значение общности в процессе воспитания детей</b>	Значение: - общие интересы, объединяющие педагога и детей; - обсуждение проблемных ситуаций, совместный поиск решений; - совместное проживание событий.

Содержание воспитательной работы общности «Педагог - дети» представлено в разделе «Рабочая программа воспитания».

**Цель общности «родители (законные представители) - дети»:** создание условий для построения взаимодействия в форме сотрудничества с родителями (законными представителями) детей для решения воспитательных задач.

<b>Общность «родители (законные представители) - дети»</b>	
<b>Особенности организации общности «родители - дети»</b>	Общность «родители - дети» организована для обеспечения единства подходов к воспитанию детей в условиях детского сада и семьи.
<b>Значение общности в процессе воспитания детей</b>	Значение: общие интересы родителей и детей; обеспечение максимального участия родителей и детей в жизни дошкольной организации; совместное проживание событий.

Содержание воспитательной работы общности «Родители (законные представители) - дети» представлено в разделе «Рабочая программа воспитания».

**Цель общности «педагог - родители» (законные представители):** создание условий для взаимного доверия, уважения и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей).

<b>Общность «педагог - родители (законные представители)»</b>	
<b>Особенности организации общности «педагог - родитель»</b>	Общность «педагог - родители» организована для общения и сотрудничества с родителями.
<b>Значение общности в процессе воспитания детей</b>	Значение: - совместное осознание происходящих событий; - выход в единое ценностно-смысловое пространство; - поддержка отношения равенства, взаимного интереса, взаимоуважения.

Содержание воспитательной работы общности «Педагог - родители» представлено в разделе «Рабочая программа воспитания».

3.3.4. Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации с учетом возраста воспитанников

3.3.4.1. Группа детей раннего возраста (2 - 3 года)

Вся система ценностей находит отражение в **содержании воспитательной работы** в соответствии с возрастными особенностями детей **раннего возраста**.

Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных в ФГОС ДО

<b>Направления воспитания. Ценности</b>	<b>Цель, задачи</b>	<b>Направление деятельности педагога</b>
<b>Физическое и оздоровительное Ценности:</b> здоровье, жизнь	<b>Цель:</b> создание условий для физического и оздоровительного воспитания и развития детей. <b>Задача:</b> обеспечить построение воспитательного процесса по физическому и оздоровительному воспитанию и развитию детей.	1. Организация режимных моментов по освоению культурно-гигиенических навыков. 2. Организация двигательной деятельности. 3. Ознакомление родителей с содержанием воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в группе.

**Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания детей 2 - 3 лет**

Физическое и оздоровительное направление воспитания соотносится с образовательной областью ФГОС ДО «Физическое развитие».

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

<b>Месяц</b>	<b>Тематика взросло-детской партнёрской деятельности</b>	<b>Ценности</b>	<b>Целевые ориентиры</b>
<b>Сентябрь</b>	<b>Тема месяца</b> «Разные движения», «Подвижные игры с ходьбой и бегом». <b>Оздоровительная работа:</b> комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов	Жизнь Здоровье	- ребенок проявляет интерес к двигательной деятельности; - ребенок проявляет интерес

	(воздух, вода, солнце).		к закаливающим процедурам.
<b>Октябрь</b>	<b>Тема месяца</b> «Построения» (стайкой, с имитацией движений персонажей, враспынную по залу), «Подвижные игры с прыжками». <b>Оздоровительная работа:</b> пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.	Жизнь Здоровье	- ребенок проявляет интерес к имитации движений персонажей.
<b>Ноябрь</b>	<b>Тема месяца</b> «Ползание и лазание» (с подлезанием под дугу, 4 метра). <b>Оздоровительная работа:</b> закаливающие процедуры (по решению медицинского персонала и родителей).	Жизнь Здоровье	- ребенок умеет ползать, лазать.
<b>Декабрь</b>	<b>Тема месяца</b> «Общеразвивающие упражнения», «Упражнения в равновесии». «Подвижные игры на ориентировку в пространстве». <b>Оздоровительная работа:</b> предупреждение утомляемости детей.	Жизнь Здоровье	- ребенок владеет навыками ориентировки в пространстве.
<b>Январь</b>	<b>Тема месяца</b> «Игры и игровые действия по подражанию», «Зимние забавы». <b>Оздоровительная работа</b> <b>Беседа</b> «Органы чувств (глаза, рот, нос, уши)». Практические действия: покажи и запомни, это глаза, рот, нос, уши.	Жизнь Здоровье	- ребенок с интересом выполняет игровые действия по подражанию; - ребенок имеет представления ребенка об органах чувств.
<b>Февраль</b>	<b>Тема месяца</b> «Катание, бросание, метание», «Игры с мячом». <b>Оздоровительная работа</b> <b>Беседа</b> «Хочу быть здоровым». Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.	Жизнь Здоровье	- ребенок умеет катать мяч двумя руками; - ребенок испытывает потребность в двигательной деятельности.
<b>Март</b>	<b>Тема месяца</b> «Прыжки» (на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур). «Подвижные игры с прыжками». <b>Оздоровительная работа</b> <b>Беседа</b> «Утренняя зарядка». Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Жизнь Здоровье	- ребенок испытывает интерес к двигательным упражнениям.
<b>Апрель</b>	<b>Тема месяца</b> «Ловкие и смелые». Месяц подвижной игры. <b>Оздоровительная работа</b> <b>Беседа</b> «Зачем нужен сон?». Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Жизнь Здоровье	- ребенок с интересом участвует в коллективных подвижных играх.
<b>Май</b>	<b>Тема месяца</b> «Игры и движения под музыку». Подготовка и проведение развлечения (двигательное образовательно-развлекательное событие). <b>Оздоровительная работа</b> <b>Беседа</b> «Будем лазать, ползать». Практические действия: выполнение игровых действий (доползи до погремушки, лазаем как обезьянки).	Жизнь Здоровье	- ребенок проявляет волевые качества при выполнении двигательных заданий.

### 3.3.4.2. От 3 лет до 4 лет

**Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации с детьми младшей группы (3 - 4 года).**

Вся система ценностей находит отражение в содержании воспитательной работы в соответствии с возрастными особенностями детей 3 - 4 лет.

Направления воспитания. Ценности	Цель, задачи	Направление деятельности педагога
<b>Физическое и оздоровительное</b> Ценности: здоровье, жизнь	<b>Цель:</b> создание условий для физического воспитания и развития детей 3 - 4 лет в процессе ежедневной двигательной деятельности. <b>Задача:</b> обеспечить построение воспитательного процесса по физическому воспитанию и развитию детей 3 - 4 лет в процессе двигательной деятельности.	1. Организация работы по физическому воспитанию детей 3 - 4 лет с учетом обновления и пополнения развивающей предметно - пространственной среды. 2. Организация и проведение подвижных игр. 3. Организация и проведение спортивных игр. 4. Организация и проведение народных игр. 5. Ознакомление родителей с содержанием воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в группе. 6. Привлечение родителей к участию в спортивно-игровых праздниках.

### Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания детей 3 - 4 лет

Физическое и оздоровительное направления развития соотносится с образовательной областью ФГОС ДО «Физическое развитие».

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Месяц	Тематика взросло-детской партнёрской деятельности	Ценности	Целевые ориентиры
Сентябрь	Тема: «Основные движения» Оздоровительная работа Цикл бесед: «Органы чувств (глаза, рот, нос, уши)».	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта освоения основных движений; - ознакомление с различными органами организма.
Октябрь	Тема: «Развитие координации движений. Упражнения с предметами». Оздоровительная работа Цикл бесед: «Для чего нужно мыть руки перед едой?».	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта в разных видах двигательной деятельности; - формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Ноябрь	Тема: «Сильные, ловкие, смелые». Спортивно-музыкальная деятельность. Оздоровительная работа Цикл бесед: «Как быть здоровым?».	Жизнь Здоровье	- приобретение опыта в совместной двигательной, игровой деятельности; - формирование потребности в двигательной активности.
Декабрь	Тема: «Построения, перестроения». Промежуточная педагогическая диагностика. Оздоровительная работа: «Утренняя зарядка». Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Жизнь Здоровье	- воспитание навыков коллективного взаимодействия; - формирование потребности в двигательной активности.
Январь	Тема: «Осанка» Оздоровительная работа «Закаливание». Практически действия: закаливание ног, рук.	Жизнь Здоровье	- освоение упражнений для красивой осанки; - ознакомление с процедурами, важными для здоровья человека.
Февраль	Месяц подвижной игры.	Жизнь	- воспитание потребности в

	Тема: «Ловкие и смелые». «Веселые старты». Спортивно-музыкальное развлечение (итог месяца). Оздоровительная работа Цикл бесед «Зачем нужен сон?»	Здоровье	двигательной деятельности; - выполнение рекомендаций по засыпанию.
Март	Тема: «Разные движения» (ловкость и координация). Оздоровительная работа Цикл бесед: Спортивные игры и упражнения». Практические действия: выполнение игровых заданий.	Жизнь Здоровье	- воспитание интереса к спортивным играм и упражнениям.
Апрель	Тема: «Весенние игры - весенние старты». Оздоровительная работа	Жизнь Здоровье	- воспитание интереса к коллективной соревновательной деятельности.
Май	Педагогическая диагностика 1 неделя Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег». 2 неделя Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки». 3 неделя Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание», «Лазание». 4 неделя «Весенние старты». Физкультурный праздник.	Жизнь Здоровье	- ребенок проявляет волевые качества при выполнении двигательных заданий.

### 3.3.4.3. От 4 лет до 5 лет

**Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации с детьми средней группы (4- 5 лет).**

Вся система ценностей находит отражение в содержании воспитательной работы, в соответствии с возрастными особенностями детей 4 - 5 лет

Направления воспитания. Ценности	Цель, задачи	Направление деятельности педагога
<b>Физическое и оздоровительное</b> <b>Ценности:</b> здоровье, жизнь	<b>Цель:</b> создание условий для физического воспитания и развития детей 4-5 лет в процессе ежедневной двигательной деятельности. <b>Задача:</b> обеспечить построение воспитательного процесса по физическому воспитанию и развитию детей 4-5 лет в процессе двигательной деятельности.	1. Организация работы по физическому воспитанию детей 4 - 5 лет с учетом обновления и пополнения развивающей предметно-пространственной среды. 2. Организация и проведение подвижных, спортивных, народных игр. 3. Ознакомление родителей с содержанием воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в группе. 4. Привлечение родителей к участию в спортивно-игровых праздниках.

**Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания детей 4 - 5 лет**

Физическое и оздоровительное направление соотносится с образовательной областью ФГОС ДО «Физическое развитие».

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Месяц	Тематика деятельности	ценности	Целевые ориентиры
<b>Сентябрь</b>	Тема: «Растим детей ловкими, активными, жизнерадостными». Освоение основных движений: ходьба, бег, равновесие. <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Части тела и органы чувств человека». Практические действия: покажи ноги, руки, туловище, голову, рот, зубы, язык, нос.	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта освоения основных движений; - ознакомление с различными органами организма.
<b>Октябрь</b>	Тема: «Разные движения» (развитие координации движений, игровые упражнения с предметами). <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Гигиенические процедуры». «Для чего нужно мыть руки перед едой?». Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта в разных видах двигательной деятельности; - формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
<b>Ноябрь</b>	Тема: «Движение и дыхание» (двигательные игры, упражнения). «Осенние старты». Спортивно-музыкальное развлечение. <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Как быть здоровым?» Практические действия: выполняем упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма.	Жизнь Здоровье	- приобретение опыта в совместной двигательной, игровой деятельности; - формирование потребности в двигательной активности.
<b>Декабрь</b>	Тема: «Скольжение по ледяным дорожкам». Игры на лыжах (в помещении и на воздухе). <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Утренняя зарядка». Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Жизнь Здоровье	- воспитание навыков коллективного взаимодействия; - формирование потребности в двигательной активности.
<b>Январь</b>	Тема: «Развитие силовых качеств». <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Закаливание». Практические действия: закаливание ног, рук.	Жизнь Здоровье	- освоение упражнений для развития силовых качеств; - ознакомление с процедурами, важными для здоровья человека.
<b>Февраль</b>	Тема: «Игровая двигательная деятельность. Ритмическая гимнастика». «Зимний спортивный праздник». <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Зачем нужен сон?».	Жизнь Здоровье	- воспитание потребности в двигательной деятельности; - выполнение рекомендаций по засыпанию.
<b>Март</b>	Тема: «Мы умелые и ловкие» (ползание, лазание, метание).	Жизнь Здоровье	- воспитание интереса к спортивным играм и

	«Мы всегда здоровы!». Культурно-спортивное совместное с родителями развлечение. <b>Оздоровительная работа</b> Цикл бесед: «Спортивные игры и упражнения». Практические действия: выполнение игровых заданий.		упражнениям.
<b>Апрель</b>	Тема: «Калейдоскоп движений» (ритмическая гимнастика, прыжки, метание). Весенняя эстафета. <b>Оздоровительная работа</b> Цикл практических упражнений на тему: «Будем лазать, ползать, прыгать, бегать, ловить - бросать мяч».	Жизнь Здоровье	- воспитание интереса к коллективной соревновательной деятельности.
<b>Май</b>	<b>1 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег», «Равновесие». <b>2 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки». <b>3 неделя</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание, катание, ловля», «Лазание», «Ритмическая гимнастика». <b>4 неделя</b> «Весенние старты». Физкультурный праздник.	Жизнь Здоровье	- ребенок проявляет волевые качества при выполнении двигательных заданий.

#### 3.3.4.4. От 5 лет до 6 лет

**Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации с детьми старшей группы (5 - 6 лет)**

Вся система ценностей находит отражение в **содержании воспитательной работы в соответствии с возрастными особенностями детей 5 - 6 лет.**

<b>Направления воспитания. Ценности</b>	<b>Цель, задачи</b>	<b>Направление деятельности педагога</b>
<b>Физическое и оздоровительное</b> <b>Ценности:</b> здоровье, жизнь	<b>Цель:</b> создание условий для физического воспитания и развития детей 5 - 6 лет в процессе ежедневной двигательной деятельности. <b>Задача:</b> обеспечить построение воспитательного процесса по физическому воспитанию и развитию детей 5 - 6 лет в процессе двигательной деятельности.	1. Организация работы по физическому воспитанию детей 5 - 6 лет с учетом обновления и пополнения развивающей предметно-пространственной среды. 2. Организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр. 3. Ознакомление родителей с содержанием воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в группе. 4. Привлечение родителей к участию в спортивно-игровых праздниках. 5. Веселые старты (совместно с родителями) спортивные соревнования.



## Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания детей 5 - 6 лет

Физическое и оздоровительное направление воспитания соотносится с образовательными областями ФГОС ДО «Физическое развитие».

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Месяц	Тематика взросло-детской партнёрской деятельности	Ценности	Целевые ориентиры
<b>Сентябрь</b>	Тема: «Золотой лес: движение и дыхание» (дует ветер; листья летят по дорожкам; листья летят вверх - вниз; листья кружатся, ползание на полянке).  <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Моё здоровье»	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта освоения основных движений;  - ознакомление с различными органами организма.
<b>Октябрь</b>	Тема: «Ходьба и бег». «Прыжки». «Занятие на гимнастической стенке». «Равновесие».  <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Гигиенические процедуры», «Для чего нужно мыть руки перед едой?». Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта в разных видах двигательной деятельности;  - формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
<b>Ноябрь</b>	Тема: «Буду расти здоровым, выносливым, сильным»  <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Как быть здоровым?».	Жизнь Здоровье	- приобретение опыта в совместной двигательной, игровой деятельности;  - формирование потребности в двигательной активности.
<b>Декабрь</b>	Тема: «Обогащение двигательного опыта».  <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Утренняя зарядка». Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Жизнь Здоровье	- воспитание навыков коллективного взаимодействия;  - формирование потребности в двигательной активности.
<b>Январь</b>	Тема: «Освоение игр, упражнений с предметами»  Игры-эстафеты вместе с родителями.  <b>Оздоровительная работа</b> «Закаливание». Практические действия: закаливание ног, рук.	Жизнь Здоровье	- освоение упражнений для развития силовых качеств;  - ознакомление с процедурами, важными для здоровья человека.
<b>Февраль</b>	Тема: «Подвижные игры с правилами».  <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Зачем нужен сон?».  Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Жизнь Здоровье	- воспитание потребности в двигательной деятельности;  - выполнение рекомендаций по засыпанию.

<b>Март</b>	Тема: «Спортивные игры с элементами соревнования».  <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Что такое самочувствие».  Практические действия: выполнение двигательных заданий.	Жизнь  Здоровье	- воспитание интереса к спортивным играм и упражнениям.
<b>Апрель</b>	Тема: «Подвижные игры, спортивные игры».  Весенняя эстафета.  <b>Оздоровительная работа</b> «Возможности здорового человека». Практические действия: я могу бегать, прыгать, играть, помогать другим.	Жизнь  Здоровье	- воспитание интереса к коллективной соревновательной деятельности.
<b>Май</b>	<b>1-3 недели.</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Ходьба и бег», «Равновесие», «Прыжки», «Метание, катание, ловля», «Лазание», «Ритмическая гимнастика».  <b>4 неделя.</b> «Весенние старты» Физкультурный праздник.	Жизнь  Здоровье	- ребенок проявляет волевые качества при выполнении двигательных заданий.

### 3.3.4.5. От 6 лет до 7 лет

**Содержание воспитательной работы в дошкольной образовательной организации с детьми подготовительной к школе группы (6 - 7 лет).**

Вся система ценностей находит отражение в содержании воспитательной работы, в соответствии с возрастными особенностями детей 6 - 7 лет.

<b>Направления воспитания.</b> <b>Ценности</b>	<b>Цель, задачи</b>	<b>Направление деятельности педагога</b>
<b>Физическое оздоровительное</b> <b>Ценности:</b> здоровье, жизнь	<b>Цель:</b> создание условий для физического воспитания и развития детей 6-7 лет в процессе ежедневной двигательной деятельности. <b>Задача:</b> обеспечить построение воспитательного процесса по физическому воспитанию и развитию детей 6-7 лет в процессе двигательной деятельности.	1. Организация работы по физическому воспитанию детей 6 -7 лет с учетом обновления и пополнения развивающей предметно - пространственной среды. 2. Организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр. 3. Ознакомление родителей с содержанием воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в группе. 4. Привлечение родителей к участию в спортивно-игровых праздниках. 5. Веселые старты (совместно с родителями) спортивные соревнования (дату и содержание соревнования определяет воспитатель, родители и инструктор по физической культуре).

**Содержание воспитательной работы по физическому и оздоровительному направлению воспитания детей 6 - 7 лет**

Физическое и оздоровительное направление воспитания соотносится с образовательной областью ФГОС ДО «Физическое развитие».

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Месяц	Тематика взросло-детской партнёрской деятельности	Ценности	Целевые ориентиры
<b>Сентябрь</b>	Тема: «Построения и перестроения. Ходьба и равновесие». <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Наше питание, питьевой режим».	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта освоения основных движений; - ознакомление с правилами питания и питьевого режима.
<b>Октябрь</b>	Тема: «Ритмическая гимнастика. Групповые упражнения с переходами». <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Гигиенические процедуры». «Для чего нужно мыть руки перед едой?». Практические действия: моем руки (перед едой, после прогулки).	Жизнь Здоровье	- приобретение практического опыта в разных видах двигательной деятельности; - формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
<b>Ноябрь</b>	Тема: «Овладение приемами работы с мячом (баскетбол)»  <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Как быть здоровым?».	Жизнь Здоровье	- приобретение опыта в совместной двигательной, игровой деятельности; - формирование потребности в двигательной активности.
<b>Декабрь</b>	Тема: «Взаимодействие и сотрудничество в игровой двигательной деятельности. Подвижные игры» <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Утренняя зарядка». Практические действия: ежедневное выполнение упражнений утренней зарядки.	Жизнь Здоровье	- воспитание навыков коллективного взаимодействия; - формирование потребности в двигательной активности.
<b>Январь</b>	Тема: «Освоение игр, упражнений с предметами» Игры - эстафеты вместе с родителями. <b>Оздоровительная работа</b> «Процедура закаливания в детском саду». Практические действия: закаливание ног, рук.	Жизнь Здоровье	- освоение упражнений для развития силовых качеств; - ознакомление с процедурами, важными для здоровья человека.
<b>Февраль</b>	Тема: «Осанка. Упражнения по формированию правильной и красивой осанки». <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Зачем нужен сон?». Практические действия: выполнение рекомендаций по засыпанию.	Жизнь Здоровье	- воспитание потребности в двигательной деятельности; - выполнение рекомендаций по засыпанию.

<b>Март</b>	Тема: «Спортивные игры с элементами соревнования». <b>Оздоровительная работа</b> <b>Цикл бесед:</b> «Что такое самочувствие». Практические действия: выполнение двигательных заданий.	Жизнь Здоровье	- воспитание интереса к спортивным играм и упражнениям.
<b>Апрель</b>	Тема: «Подвижные игры, спортивные игры». Весенняя эстафета. <b>Оздоровительная работа</b> «Возможности здорового человека», «Мой внешний вид». Практические действия: я могу бегать, прыгать, играть, помогать другим.	Жизнь Здоровье	- воспитание интереса к коллективной соревновательной деятельности.
<b>Май</b>	<b>1 неделя.</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Ходьба и бег», «Равновесие». <b>2 неделя.</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделу «Прыжки». <b>3 неделя.</b> Итоговая педагогическая диагностика по освоению детьми программных движений по разделам «Метание, катание, ловля», «Лазание», «Ритмическая гимнастика». <b>4 неделя.</b> «Весенние старты». Физкультурный праздник.	Жизнь Здоровье	- ребенок проявляет волевые качества при выполнении двигательных заданий.

### 3.4. Федеральный календарный план воспитательной работы.

Федеральный календарный план воспитательной работы является единым для ДОО. ДОО вправе наряду с Планом проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей. Все мероприятия должны проводиться с учетом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Правильно организованные праздники в детском саду — это эффективный инструмент развития и воспитания детей. Главное, чтобы праздник проводился для детей, чтобы он стал захватывающим, запоминающимся событием в жизни каждого ребенка. Любой праздник для человека должен быть противопоставлен обыденной жизни, должен быть эмоционально значимым событием, которое ассоциируется с радостью и весельем, должен быть коллективным действием, объединяющим сообщество детей, родителей и педагогов. Важно, чтобы все утренники и праздники создавались с учетом детской инициативы и включали импровизации и презентации детских произведений.

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО.

Январь

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего

«лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцема) – День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).

#### Февраль

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

#### Март

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра.

#### Апрель

12 апреля: День космонавтики;

#### Май

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций России;

24 мая: День славянской письменности и культуры.

#### Июнь

1 июня: День защиты детей;

6 июня: День русского языка;

12 июня: День России;

22 июня: День памяти и скорби.

#### Июль

8 июля: День семьи, любви и верности.

#### Август

12 августа: День физкультурника;

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;

27 августа: День российского кино.

#### Сентябрь

1 сентября: День знаний;

3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;

8 сентября: Международный день распространения грамотности;

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

#### Октябрь

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

Третье воскресенье октября: День отца в России.

#### Ноябрь

3 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

#### Декабрь

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;  
8 декабря: Международный день художника;  
9 декабря: День Героев Отечества;  
12 декабря: День Конституции Российской Федерации;  
31 декабря: Новый год.

Праздники в детском саду при их грамотном проведении могут стать эффективным инструментом развития и воспитания детей. Для этого очень важно перейти на новый формат праздников в детском саду, а отчетное мероприятие оставить в качестве одной из форм проведения мероприятия, но не доминирующей.

Как превратить праздник в ДОО в настоящий детский праздник? Есть несколько условий.

Первое условие — разнообразие форматов. Для успешности мероприятия важен правильный выбор формата в зависимости от смысла праздника, образовательных задач, возраста детей и пр. Существует большое разнообразие форматов праздников или мероприятий, связанных со знаменательными событиями:

Концерт Квест Проект

Образовательное событие Мастерилки Соревнования

Выставка (перформанс) Спектакль

Викторина Фестиваль Ярмарка Чаепитие и т.д.

Второе условие — участие родителей. Вторым обязательным элементом является непосредственное участие родителей: дети сидят не отдельно, а вместе с родителями, педагоги устраивают конкурсы для родителей, просят подготовить детско-родительские выступления, родители участвуют в детских заданиях на импровизацию (то есть не отрепетированных заранее) и т.д.

Третье условие — поддержка детской инициативы. Третье условие самое важное и значимое для детей – создание и конструирование праздника самими детьми. Для этого необходимо, чтобы основная инициатива исходила от детей и дети сами с помощью воспитателя планировали и придумывали праздник

— что там будет, во что наряжаться, кто будет выступать, как сделать костюмы и декорации (если нужно), кого пригласить, делать ли пригласительные билеты и т. д. При этом взрослый, участвуя в придумывании праздника вместе с детьми, не должен брать на себя руководящую роль — надо дать возможность детям проявить инициативу и помочь им реализовать задуманное.

Но при этом такие праздники как Новый год и День победы, должны быть, на наш взгляд, организованы в основном взрослыми. Первый, потому что Новый год — это волшебство, это радость, это подарки, это Дед Мороз и Снегурочка. А второй — потому что дети пока не могут до конца понять и прочувствовать этот праздник.

## **4. Организационный раздел.**

### **4.1. Особенности организации образовательной среды.**

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей, эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Для обеспечения эмоционального благополучия детей обстановка в детском саду должна быть располагающей, почти домашней, в таком случае дети быстро осваиваются в ней, свободно выражают свои эмоции. Все помещения детского сада, предназначенные для детей, должны быть оборудованы таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и свободно. Комфортная среда — это среда, в которой ребенку уютно и уверенно, где он может себя занять интересным, любимым делом. Комфортность среды дополняется ее художественно-эстетическим оформлением, которое положительно влияет на ребенка, вызывает эмоции, яркие и неповторимые ощущения. Пребывание в такой эмоциогенной среде способствует снятию напряжения, зажатости, излишней тревоги, открывает перед ребенком возможности выбора рода занятий, материалов, пространства.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
  - создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
  - развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
  - развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.
- Для реализации этих целей педагог должен:
- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
  - создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
  - обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
  - обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
  - обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
  - обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Изучаемые детьми темы выступают как материал для достижения целей образовательной работы — развития способностей и инициативы ребенка, овладения доступными для дошкольного возраста культурными средствами (наглядными моделями и символами). Благодаря этому образовательная программа становится залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь (lifelong learning) и при этом разумно и творчески относиться к действительности.

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

#### 4.2.Оборудование физкультурного зала и площадки:

Помещение ДОУ	Деятельность	Цели	Оснащение
Физкультурный зал	Проведение утренней гимнастики, организованной образовательной деятельности, спортивных и музыкальных праздников, развлечений, досугов.	Укрепление здоровья детей приобщение к здоровому образу жизни, развитие физических качеств. Проведение платных образовательных услуг.	Фортепиано «Этюд» – 1 шт. Стол письменный – 1 шт. Интерактивное оборудование (проектор, мультимедийный экран с автоматическим приводом) – 1 шт. Муз. центр – минисистема LG – 1 шт. Скамейки – 3 шт. Стулья для взрослых – 35 шт. Трибуна – 1 шт. Шведская стенка - 3 Тоннель - 2 (большие) + 3 (малых) Маты – 4 шт. Ступы – 4 набора Лыжи – 25 пар Мячи-фитболы – 1 большой + 27 малых Мягкий модульный конструктор (большой) – 1 шт. Средне и мелкоспортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, спортивных игр Бактерицидная лампа – 1 шт.
Физкультурная площадка	Проведение физкультурных занятий, праздников и досугов.	Укрепление здоровья детей приобщение к здоровому образу жизни, развитие физических качеств. Накопление и обогащение двигательного опыта детей. Развитие эмоционально-волевой сферы детей.	Игровой спортивный комплекс - 1 радуга для лазанья (большая) - 1 радуга для лазанья (малая) - 2 лабиринт - 1 бревно - 1 Баскетбольные стойки с корзинами – 2 шт. Металлические стойки для крепления волейбольной сетки – 2 шт. <u>Лестница для лазания – 2 шт.</u> <u>Лестница для лазания двойная с турником – 1 шт.</u> <u>Турник (3 секции) – 1 шт.</u> <u>Лаз с кольцами – 2 шт.</u> <u>Мостик с площадками – 1 шт.</u>



## Материалы и средства обучения и воспитания

Наименование	Количество
Гантели	50 шт
Футбольный мяч	1 шт
Мячики резиновые маленькие	50 шт
Кубики пластик	52 шт
Корзина с ручками	2 шт
Корзина круглая пластик	2 шт
Ленточки	50 шт
Палки длинные	10 шт
Флажки маленькие	96 шт
Флажки большие	33 шт
Координационная лестница	1 шт
Ступы	4 набора
Кегли	21 шт
Кегли с песком	17 шт
Мешки для равновесия	16 + 2 с колпачками
Гантели тяжелые	10 шт
Мешки для метания большие	
Малые	23 шт
Квадратные	18 шт
Ракетки пластик	1 набор
Ребристая доска	1 шт
Набор для боулинга	2 шт
Кегли для боулинга	17 шт
Кубы деревянные большие	4 шт
Тоннель	2 шт (большие) + 3 малых
Пирамидка	1 шт + 2 шт (малая)
Мягкий конструктор	1 набор
Мячи – фитболы	1 шт (большой) + 27 мал
Мячи большие	30 шт
Малые цветные	14 шт
Малые полосатые	21 шт
Конусы	20 шт
Обручи малые	9 шт
Средние	27 шт
Большие	14 шт
Малые	14 шт
Корзина для мячей	1 шт
Канат	1 шт
Мячи средние	12 шт
Набор мягких модулей	1 шт
Дуги	8 шт (из них 2 малые)
Скакалки	29 шт
Палки гимнастические	18 шт
Балансир массажный	10 шт
Батут	2 шт
Маты гимнастические	4 шт
Верёвочки	25 шт
Стойка железная	2 шт
Стойка для лазания	1 шт

Коврики гимнастические	27 шт
Бубен	2 шт
Кольцеброс	2 набора
Тарелка летающая	3 шт
Мяч волейбольный	3 шт
Мяч баскетбольный	2 шт
Мяч баскетбольный детский	2 шт
Мешки для прыгания	2 шт
Командные лыжи «шагаем вместе»	2 набора
Клюшки	2 шт
Лыжи детские	25 наборов

#### 4.3.Связь с другими образовательными областями.

Вся работа по физическому воспитанию проводится в тесной взаимосвязи со всеми участниками образовательных отношений, формирующих образовательные модули, в том числе и вариативные: музыкальная и изобразительная деятельность, театрализованная ритмопластика, развитие речи. Рабочая программа дает возможность сделать образовательный процесс интересным, разнообразным и эффективным. У детей расширяется кругозор, формируется устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Образовательная область	Компонент образовательной деятельности	Методы и приемы
Социально-коммуникативное развитие	«Социализация»	за счет развития игровой деятельности детей (подвижные, дидактические); приобщения к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми; формирования гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу.
Социально-коммуникативное развитие	«Безопасность»	за счет формирования основ безопасности (правила поведения в детском саду, на занятии, при передвижении, при участии в играх)
«Познавательное развитие»		за счет сенсорного развития; формирования элементарных математических представлений; формирования целостной картины мира, расширение кругозора детей (знакомство с физкультурным оборудованием, ознакомление с временами года).
«Речевое развитие»		за счет развития свободного общения со взрослыми и детьми (культура общения) ; расширения словарного запаса детей, умения вести диалог, отвечать на вопросы
		за счет формирования интереса к художественному слову (потешки, стихи, сказки)

#### 4.4. Учебно-методический комплекс.

«Физическое  
развитие»

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.
6. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
7. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.
8. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения / по ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007
9. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – авт.сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград : Учитель, 2011
10. Физкультура для всей семьи. / сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1990
11. СА\*ФИ\*ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014
12. Н.Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009
13. Е.И. Подольская Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград : Учитель, 2013
14. Ю.А. Кириллова Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008
15. Ю.А. Кириллова Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей с 3 до 7 лет. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
16. Ю.А. Кириллова Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014
17. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет / авт.-сост. Н.М. Соломенникова. – Волгоград : Учитель, 2012
18. З.Ф. Аксенова Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2004
19. Н.Н. Луконина, Л.Е. Чадова Физкультурные праздник в детском саду. – Айрис-пресс, 2005
20. Т.Е. Харченко Физкультурные праздник в детском саду. – – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009
21. М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004
22. М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004
23. М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004
24. М.Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004
25. М.Ю. Картушина Быть здоровыми хотим. – М.: ТЦ Сфера, 2004
26. М.А. Давыдова Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007
27. А.С. Галанов Игры, которые лечат для детей от 1 года до 3 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007
28. А.С. Галанов Игры, которые лечат для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005
29. Игры в помещении. Комплект из 24 открыток. – М.: Планета, 1987

30. Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008
31. Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская Игры, которые лечат для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009
32. Корректирующая гимнастика в профилактике сколиоза у детей дошкольного возраста. – ГОУ ВПО «УрГТУ – УПИ», Екатеринбург, 2006
33. В.С.Лосева Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007
34. М.Н.Ищенко Физминутка для малышей. – Ростов н/Д : Феникс, 2009
35. О.В.Козырева Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2005
36. Е.И.Подольская Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы для второй младшей группы. – Волгоград : Учитель, 2015
37. Е.И.Подольская Комплексы лечебной гимнастики: игровые комплексы для детей 5-7 лет. – Волгоград : Учитель, 2010
38. А.А.Потапчук Как сформировать правильную осанку у ребенка. – СПб.: Речь, 2009
39. О.Н.Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005
40. Н.И.Николаева Школа мяча. . – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
41. Здоровячок. Музыкальный альбом для детей и взрослых.
42. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 2-3 лет – М.:ПРОСВЕЩЕНИЕ, 2008. – 144с.)





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430387

Владелец Хитрикова Наталья Владимировна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025