

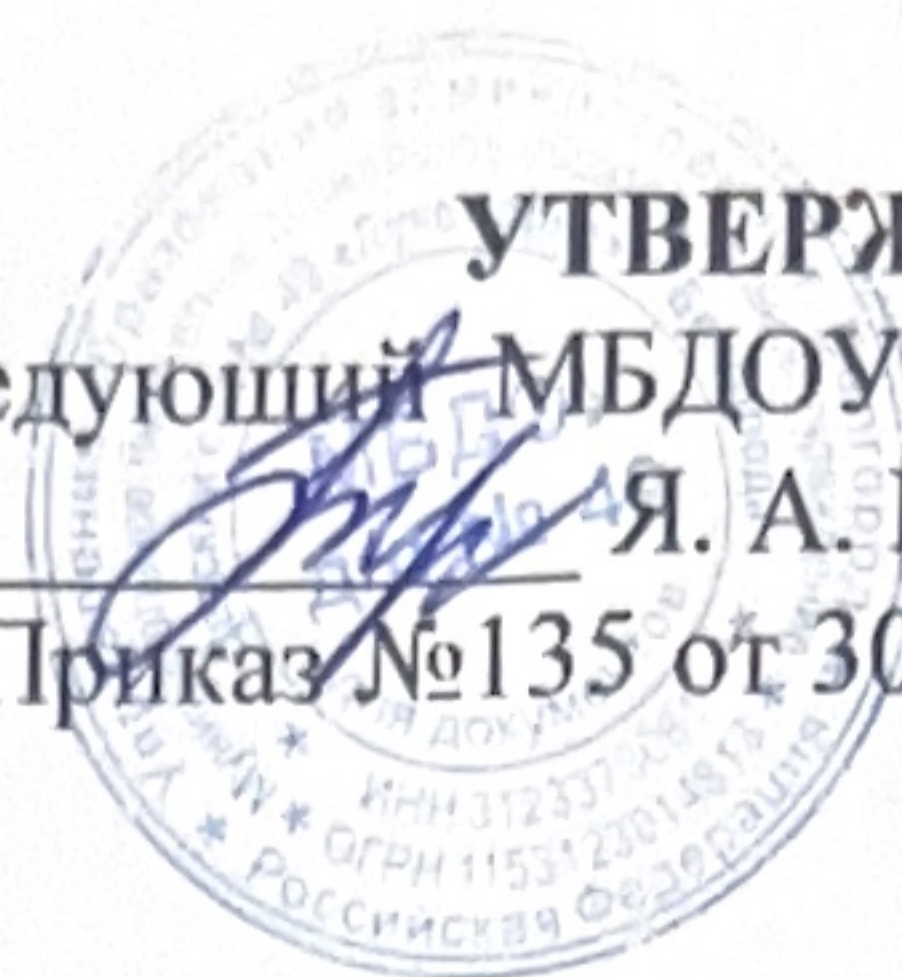
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ д/с №49
Протокол №1 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ д/с №49
Я. А. Пашкова
Приказ №135 от 30.08.2024



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации образовательной деятельности
«Физическое развитие»
дошкольного образования МБДОУ д/с № 49
на 2024 – 2025 учебный год**

г. Белгород
2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4.	Возрастные характеристики особенности развития детей	8
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	12
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	18
2.1.	Описание образовательной деятельности	18
2.2.	Приоритетное направление ДОУ	46
2.3.	Описание регионального компонента физкультурно - оздоровительного направления «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной	48
2.3.1.	Вторая младшая группа (3 до 4 лет)	48
2.3.2.	Средняя группа (4 до 5 лет)	50
2.3.3.	Старшая группа (5 до 6 лет)	52
2.3.4.	Подготовительная к школе группа (6 до 7 лет)	53
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	55
3.1.	Учебный план	55
3.2.	Структура физкультурного занятия в спортивном зале	55
3.3.	Режим двигательной активности	56
3.4.	Развивающая предметно-пространственная среда	56
3.5.	Особенности взаимодействия с родителями	58
3.6.	Библиотечно-информационные ресурсы	59

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода (далее Программа) является образовательной программой дошкольного образования, разработанной в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022г. № 1028 (далее – ФОП ДО), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года), (далее – ФГОС ДО).

Образовательная программа разработана в соответствии с учетом:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155) с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г, 8 ноября 2022 г.;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32;

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

- Санитарно-эпидемиологические правила СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующих до 1 марта 2027 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Постановление правительства Белгородской области «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие образования Белгородской области» от 30 декабря 2013 года № 528-пп (с изменениями на 30 декабря 2021 года);
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода;
- Программа развития Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 49 «Лукоморье» г.Белгорода.

Программа определяет единые для Российской Федерации базовые объем и содержание дошкольного образования (далее – ДО), осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения Программа (п.3. [ФОП ДО](#)):

Программа предусматривает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Объем обязательной части Программы составляет не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более 40%.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая

работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, сформирована как программа психолого-педагогической поддержки, позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования) в образовательной деятельности МБДОУ д/с № 49.

Программа также предназначена для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей на уровне дошкольного образования.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.6. [ФОП ДО](#)).

1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Цель Программы достигается через решение следующих задач (п.1.6. [ФГОС ДО](#)):

Задачи программы:

1. Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО.
2. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

3. Формирование у детей творческого, осмысленного, ценностного отношения к собственному физическому и духовному здоровью путем построения оздоровительной работы как развивающее – образовательной.

4. Повышение уровня физического развития и физической культуры дошкольников.

5. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

6. Формирование устойчивого интереса детей к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

7. Повышение компетентности родителей по вопросам оздоровления и физического развития детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Программа построена на следующих **принципах ДО**, установленных ФГОС ДО (п.14.3. [ФОП ДО](#)):

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

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

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

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

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДООУ с семьей;

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

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

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

10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию программы

- сформированы на основе требований [ФГОС ДО](#) и [ФОП ДО](#), предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;
- определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;
- сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

Программа предназначена для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, а развитии у детей способности и стремления к инициативному и самостоятельному действию, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития на уровне дошкольного образования.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

В программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья.
- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с [ФГОС ДО](#) специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО (п.15. [ФОП ДО](#)).

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования;
- оптимизации работы с группой детей.

Под педагогической диагностикой понимается такая оценка развития детей, которая необходима педагогу, непосредственно работающему с детьми, для получения «обратной связи» в процессе взаимодействия с ребенком, которой он может воспользоваться при необходимости получения им информации о динамике развития детей.

Педагогическая оценка индивидуального развития ребёнка направлена, прежде всего, на определение наличия условий для развития ребенка в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями. Она не призвана выявлять особенности в физическом развитии.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

1.3. Возрастные характеристики особенностей развития детей

Особенности физического развития детей 3-4 лет

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на 4-ом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трёх лет жизни. Средний рост в этот период 95-99 см.

Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их

высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Средний вес детей в этом возрасте составляет 16-18 кг.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в раннем возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Здоровье детей, их рост и развитие во многом зависит от питания, поэтому в рационе должны быть и белки, и углеводы, и жиры, и минеральные соли, и витамины, и вода.

Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно – сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды.

Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса.

Все приобретённые умения на физкультурных занятиях, должны реализовываться в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг.

Средний рост 99,7 см—107,5 см. Масса тела (средняя) 15,4 кг-17,5 кг. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5

лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.

Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности физического развития детей 5-6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно – сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл. и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно – сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Всё выше перечисленное, необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

Особенности физического развития детей 6-7 лет

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости

детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдерживать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени — это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества).

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Планируемые результаты к 4 годам (ФОП ДО 15.3.1.)

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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые результаты к 5 годам (ФОП ДО 15.3.2.)

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

Планируемые результаты к 6 годам (ФОП ДО 15.3.3.)

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

**Планируемые результаты на этапе завершения (ФОП ДО15.4)
(к концу дошкольного возраста)**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта.

Инвариантные:

Вторая младшая группа

Умеет:

- ходить прямо, сохраняя заданное инструктором направление;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление.

Может:

- ползать на четвереньках;
- лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м; бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.

Средняя группа

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

Умеет:

- принимать правильное исходное положение при метании;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- отбивать мяч о пол не менее пяти раз;
- выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Может:

- метать предметы разными способами обеими руками;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполнять поворот переступанием; подниматься в горку;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

Старшая группа

Умеет:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы обеими руками на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- кататься на самокате.

Может:

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- придумывать, принимать и распознавать выразительные позы, в том числе в рамках игровых сюжетов;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- самостоятельно (по замыслу) воспроизводить эмоциональные состояния, а также распознавать их.

Подготовительная группа

Выполняет:

- все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

С группой детей перестраиваться в три – четыре колонны, в два – три круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый – второй, соблюдая интервалы во время передвижения.

Может:

- прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4- 5 м, метать предметы в движущуюся цель.

Вариативные:

- Сформирован устойчивый интерес дошкольников к играм с элементами спорта; спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Дети владеют правильной техникой выполнения элементов спортивных игр.
- Высокий уровень развития у детей двигательных способностей.
- Сформированы положительные морально-волевые качества.
- Сформированы навыки и стереотипы здорового образа жизни.
- Сформирована компетентность родителей в вопросах оздоровления и развития детей.

Решение совокупных задач воспитания (ФОП ДО 22.8)

в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

Содержание раздела				
Разновидность основных движений, спортивных упражнений, элементов спортивных игр, общеразвивающих упражнений	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	Задачи образовательной деятельности			
	ФОП ДО 22.1 • Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей. • Соблюдать правила в игре, • развивать психофизические качества, ориентировку в	ФОП ДО 22.5.1 • Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр. • Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в	ФОП ДО 22.6.1 • Обогащать двигательный опыт. • Создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки. • Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и	ФОП ДО 22.7.1 • Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; • Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; • Поощрять

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал. • Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность. • Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания. • Создавать условия для формирования правильной осанки. • Способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности. • Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к	пространстве. • Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений. • Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта. • Укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания. • Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки,	меткость. • Воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде. • Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха. • Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов. • Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-	соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; • Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха. • Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта. • Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,
--	--	---	--	--

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	здоровому образу жизни.	способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания. • Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха. • Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.	расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий. • Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
Содержание образовательной деятельности				
	ФОП ДО 22.4.2 • Формирует умение организованно	ФОП ДО 22.5.2 • Формирует двигательные умения и	ФОП ДО 22.6.2 • Совершенствует двигательные умения и	ФОП ДО 22.7.2 • Создает условия для дальнейшего

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	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; • 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	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	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	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 обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину,
--	--	--	---	---

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	подвижной игре. • 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.	проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству; • 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.	проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками; • Уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм.	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; • 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
--	--	---	--	---

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

				физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)				
Основные задачи				
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,	• прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; • прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; • прокатывание обруча друг другу в парах; • подбрасывание мяча вверх и ловля его	• 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;	• 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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	ловля обруча, катящегося от педагога; • бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; • подбрасывание мяча вверх и ловля его; • бросание мяча о землю и ловля его; • бросание и ловля мяча в парах; • бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; • метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;	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.	• 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.	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 на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);	• ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, • по наклонной доске, • по	• ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени); • ползание на	• ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; • на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	• 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.	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.	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 чередуя шаг.	• влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередуя шаг 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 в заданном направлении, небольшими группами, • друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы,	• ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; • на носках, • на пятках,	• ходьба обычным шагом, • на носках, • на пятках, • с высоким подниманием колен, • приставным	• ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, • спиной вперед; • выпадами, с закрытыми глазами, • приставными

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	• враспынную, «змейкой»; • с поворотом и сменой направления); • на носках; • высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; • парами друг за другом, в разных направлениях; • с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); • по наклонной доске; в чередовании с бегом;	• 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);	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;	шагами назад; • в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
Бег	• бег группами и по одному за направляющим, • враспынную, • со сменой темпа; • по кругу, обегая предметы, • между двух или вдоль одной линии;	• бег в колонне по одному, • на носках, • высоко поднимая колени; • обегая предметы; • на месте; • бег враспынную по сигналу с последующим	• бег в колонне по одному, • «змейкой», • с перестроением на ходу в пары, звенья, • со сменой ведущих; • бег с пролезанием в обруч;	• бег в колонне по одному, враспынную, • парами, • тройками, • четверками; • с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	• со сменой направления, с остановками, мелким шагом, • на носках; • в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; • бег в течение 50-60 сек; • быстрый бег 10-15 м; • медленный бег 120- 150 м.	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.	• 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 2х10 м, 3х10 м; • пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;	• 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 3х10 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;
--	--	--	---	---

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

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).	• 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.	• 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	• 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;
----------------------	--	--	--	---

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

			препятствия (шнур, канат, кубик); • впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; • прыжки в длину с места; • в высоту с разбега; • в длину с разбега; • прыжки со скакалкой: • перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); • перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; • прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.	• 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	• ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; • по гимнастической скамье, • по ребристой	• 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	• ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; • стойка на гимнастической скамье на одной ноге; • поднимание на	• подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; • стойка на носках; • стойка на одной ноге, закрыв по сигналу

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	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.	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.	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».	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
--	--	---	---	---

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

				закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; • после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».
Общеразвивающие упражнения				
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	• поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); • перекладывание предмета из одной руки в другую; • хлопки над головой и перед собой; махи руками; • упражнения для кистей рук.	• основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); • перекладывание предмета из одной руки в другую; • сгибание и разгибание рук, махи руками; • сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; • выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; • повороты головы вправо и влево, наклоны головы.	• основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); • перекладывание предмета из одной руки в другую; • сгибание и разгибание рук, махи руками; • сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; • выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; • повороты головы вправо и влево, наклоны головы.	• 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	• потягивание, приседание, обхватив	• наклоны вперед, вправо, влево, повороты	• поднимание рук вверх и опускание вниз,	• повороты корпуса вправо и влево из разных

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

мышц спины и гибкости позвоночника	руками колени; • наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; • поднимание и опускание ног из положения лежа; • повороты со спины на живот и обратно.	корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; • поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.	стоя у стены, касаясь её 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.	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	• поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; • приседание с предметами, • поднимание на носки; • выставление ноги вперед, в сторону, назад.	• отведение ноги вперед, в сторону, назад; • выставление ноги на пятку (носок); • приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; • поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.	• приседание, обхватывая колени руками; • махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; • захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.	• 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.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

Ритмическая гимнастика					
Музыкально ритмические упражнения	–	• 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).	• 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	• 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	• танцевальный шаг польки, • переменный шаг, • шаг с притопом, • с хлопками, • поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, • на носок, • приставной шаг с приседанием и без, • с продвижением вперед, назад а сторону, • кружение, • подскоки, • приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, • комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

		двух освоенных движений в сочетании с хлопками.	одному и в парах, • комбинации из двух-трех освоенных движений.	
Строевые упражнения				
	• построение в колонну по одному, • в шеренгу, • в круг по ориентирам; - перестроение в колонну по два, • враспынную, • 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).	• построение в колонну по одному, • по два, • по росту, • враспынную; • размыкание и смыкание на вытянутые руки, • равнение по ориентирам и без; • перестроение из колонны по одному в колонну • по два в движении, • со сменой ведущего; • из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; • повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	• 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.	• 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.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

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).	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).	- 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	- 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;

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

			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.	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.
Спортивные игры и упражнения				
Катание на санках	- по прямой - перевозя игрушки или друг друга - самостоятельно с	- подъем с санками на гору - скатывание с горки	- по прямой со скоростью, - с горки - подъем с санками	игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	невысокой горки	• торможение при спуске • катание на санках друг друга	в гору • с торможением при спуске с горки	
Ходьба на лыжах	• по прямой ровной лыжне ступающим и скользящим шагом • с поворотами переступанием	• скользящим шагом • повороты на месте • подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой»	• по лыжне (на расстояние до 500 м) • скользящим шагом • повороты на месте (направо и налево) с переступанием подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения	• скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий • попеременным двухшажным ходом (с палками) • повороты переступанием в движении • поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».
Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	• по прямой • по кругу • с поворотами направо, налево	• по прямой • по кругу с поворотами • с разной скоростью	• по прямой • по кругу, с разворотом, с разной скоростью • с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения	• по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
Плавание	• погружение в воду • ходьба и бег в воде прямо и по кругу • игры с	• погружение в воду с головой попеременные движения ног в воде • держась за бортник,	• с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за	• погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	плавающими игрушками в воде	доску, палку • игры с предметами в воде доставание их со дна • ходьба за предметом в воде	опору • ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость • скольжение на груди, плавание произвольным способом	ногами (вверх - вниз) • проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м) • упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры
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
Городки			• бросание биты сбоку выбивание городка	• бросание биты сбоку, от плеча, занимая

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

			- с кона (5-6 м) • полукона (2-3 м) • знание 3-4 фигур	правильное исходное положение • знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит
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	• 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
Бадминтон			• отбивание волана	• перебрасывание

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

			ракеткой в заданном направлении • игра с педагогом	волана ракеткой на сторону партнера без сетки, • через сетку, правильно удерживая ракетку
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	• передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; • ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, • попадание в предметы, • забивание мяча в ворота, • игра по упрощенным правилам

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

Элементы хоккея				• (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы • прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой • ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними • забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
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
Активный отдых				
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц во второй половине дня на	1 -2 раза в месяц во второй половине дня на	1-2 раза в месяц во второй половине дня	1 -2 раза в месяц во второй половине дня

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

	свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения	свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения	преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.	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
День Здоровья	1 раз в квартал В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия)	1 раз в квартал. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе	1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.	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
Физкультурный праздник		• 2 раза в год, продолжительностью не	• 2 раза в год, продолжительностью не	• 2 раза в год, продолжительностью не

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

		более 1-1,5 часов	более 1,5 часов. Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.	более 1,5 часов. Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
Туристские прогулки и экскурсии			- Непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - 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. - Организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения,	- 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 туристкой 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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

			осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.	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
--	--	--	---	---

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

		представления об отдельных видах спорта.	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 спортивными 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).	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
--	--	--	--	--

2.2. Приоритетное направление ДООУ

Приоритетным направлением деятельности ДООУ является физическое развитие детей. С целью реализации установленного приоритета деятельности в ДООУ проводится углубленная работа по физическому развитию и оздоровлению дошкольников.

Цель: организация системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на улучшение состояния здоровья детей, снижение заболеваемости; привлечение родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. снижение заболеваемости;
3. повышение уровня физического развития и физической культуры дошкольников;
4. повышение компетентности родителей по вопросам оздоровления и развития детей.

Для реализации физического развития детей с целью расширения и углубления содержания образования в образовательной области «Физическое развитие» привлечен образовательный и воспитательный потенциал *парциальной программы «Играйте на здоровье» Л.Н. Володиной*, который при наличии спортивной площадки и физкультурного зала, а также соответствующего детского спортивного оборудования позволяет решать следующие задачи:

1. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
2. обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
3. содействие развитию двигательных способностей;
4. воспитание положительных морально-волевых качеств;
5. формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий ДООУ включает в себя следующие направления:

1. Оздоровительная и профилактическая работа:

- медицинские профилактические мероприятия,
- организация рационального питания,
- психолого-педагогические профилактические мероприятия,
- медико-педагогический контроль.

2. Содействие совершенствованию физического воспитания:

- рациональная организация режима двигательной активности,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

- взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,
- развитие развивающей предметно-пространственной среды.

3. Комплексное закаливание:

- общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность)

**Систему физкультурно-оздоровительной работы
реализует ряд сотрудников ДООУ:**

- заведующий
- заместитель заведующего по ХР
- старшая медицинская сестра
- медицинская сестра
- старший воспитатель
- педагог-психолог
- инструктор по физкультуре
- воспитатели

Также активно привлекаются родители воспитанников ДООУ и социальные партнеры.

Во всех возрастных группах применяются лечебно – профилактические процедуры: витаминотерапия, рефлексотерапия, интересные формы закаливания: воздушные, водные, обтирание сухой рукавичкой при стабильном температурном режиме в группах и др.

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре ДООУ реализуется через несколько направлений:

- Работа с детьми;
- Взаимодействие с педагогами ДООУ;
- Взаимодействие с родителями;
- Взаимодействие с социумом;
- Развитие развивающей предметно-пространственной среды.

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы.

Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,
- непосредственно образовательная деятельность (занятия физической культурой),
- работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.3648-20 в старших и подготовительных группах одно занятие проводится на улице круглогодично. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе.

НОД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Планирование и организация занятий физической культурой строится на основе следующих принципов:

1. Учет принципа интеграции образовательных областей (реализуется через включение в комплекс ОРУ, в подвижные игры задания на закрепление знаний и умений, полученных детьми ранее из других образовательных областей; организуются совместные музыкально-физкультурные праздники и досуги);

2. Принцип комплексно-тематического планирования.

3. Принцип личностно-ориентированного подхода (реализуется через учет состояния здоровья детей, типов их физического развития, варьирование нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка).

4. Активное использование музыкального сопровождения.

5. Учет гендерного подхода (реализуется через дифференциацию силовой нагрузки, количества повторов упражнения, подбор спортивного инвентаря, формулирование игровых задач и оборудования (например: в процессе проведения подвижных игр – девочки пчелы, мальчики – медведи, девочки – елочки, мальчики – лесники) и, самое главное, используется разнообразную мотивацию (девочки после выполнения упражнений станут – гибкие, стройные; мальчики – сильные, отважные).

Работа по физическому воспитанию в режимных моментах реализуется через подвижные игры, проведение индивидуальной работы с детьми по физическому совершенствованию на прогулке, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, целевые прогулки, физкультурные досуги и праздники).

2.3. Описание регионального компонента физкультурно-оздоровительного направления «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной

2.3.1. Вторая младшая группа (3 до 4 лет)

Задачи обучения

Футбол

1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (игра в мяч ногами).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

2. Формировать элементарные для игры в футбол действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущего мяча, ведение, удар по воротам).
3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.
5. В процессе овладения действия с мячом совершенствовать технику ходьбы и бега.

Настольный теннис

1. Познакомить детей с теннисным мячиком и ракеткой, показать свойства мячика (лёгкий, прыгает, ломается, если обращаться неаккуратно).
2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), действовать с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать).
3. Развивать мелкую моторику руки, согласованность движений.
4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом.
5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.

Хоккей

1. Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними.
2. Учить водить клюшку, не отрывая её от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой.
3. Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве.
4. Воспитывать желание получить положительные результаты; развивать умение выполнять простейшие требования безопасности игры.
5. Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками при игре в хоккей.

Городки

1. Познакомить с русской народной игрой «Городки», инвентарём для игры (бита, городок), элементами площадки для игры («город», «кон»), несколькими фигурами («забор», «ворота», «бочка»).
2. Отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучивать способы её метания (прямой рукой сбоку и от плеча).
3. Учить строить простейшие фигуры.

Баскетбол

1. Формировать многообразие действия с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных исходных положений – сидя, стоя на коленях, стоя).
2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
3. Развивать согласованность движений, глазомер.
4. В процессе освоения действий с мячом развивать основные двигательные навыки – ходьбу, бег, прыжки, лазание.

Бадминтон

1. Познакомить детей с инвентарем для игры бадминтон (ракетка, волан), площадкой для игры.
2. Учить правильно держать ракетку, познакомить со свойствами волана (весом, размером).
3. Развивать глазомер, согласованность движений при выполнении игровых упражнений с воланом и ракеткой.
4. Формировать внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

2.3.2. Средняя группа (4 -5 лет)

Задачи обучения

Футбол

1. Познакомить детей с условиями игры в футбол.
2. Создать представления об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).
3. Учить игровому взаимодействию.
4. Развивать координационные способности, точность, выносливость.

Настольный теннис

1. Учить действовать с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать), формировать стойку теннисиста.
2. Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке.
3. Воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.
4. Развивать глазомер, согласованность движений, мелкую моторику руки.

Хоккей

1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой.
2. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от неё, забивать шайбу с места в ворота; закрепить передачу шайбы в парах.
3. Создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах.
4. Укреплять уверенность в своих действиях, активность. Инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.

Городки

1. Познакомить с площадкой для игры «Городки» («город», «кон», «полукоп»), закрепить названия и способы построения простейших фигур («забор», «бочка», «ворота»), познакомить с новыми фигурами («рак», «письмо»).
2. Формировать технику правильного броска биты (способ – прямой рукой сбоку, от плеча).
3. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.
4. Развивать координацию движений, точность.
5. Учить правилам безопасности в игре.

Баскетбол

1. Познакомить детей с названием игры, инвентарем для неё, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении).
2. Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.
3. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение к друг другу.
4. Развивать координацию движений, точность, ловкость.

Бадминтон

1. Познакомить с площадкой (можно играть в бадминтон на площадке, в зале, на лужайке, в лесу, парке), играют в бадминтон через сетку.
2. Учить отбивать подвешенный волан ракеткой.
3. Разучить элементарные игры с воланом и ракеткой.
4. Воспитывать интерес к игре.
5. Развивать координацию движений, быстроту, точность, укреплять опорно-двигательный аппарат.

2.3.3. Старшая группа (5 - 6 лет)

Задачи обучения

Футбол

1. Познакомить детей дошкольников с игрой в футбол, историей её возникновения.
2. Формировать умение выполнять простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную практику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость.

Настольный теннис

1. Познакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.
2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ею, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом.
3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.
4. Учить действовать в парах.

Хоккей

1. Познакомить детей с увлекательной игрой хоккей, необходимым для неё инвентарем, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.
2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т.д.)
3. Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м, увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.
4. Обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоем, втроем. Воспитывать поддержку, взаимопонимание.

Городки

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей её возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.
2. Учить правильной стойке, действия с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.
3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

Баскетбол

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей её возникновения, учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучивать элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества их выполнения.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомер, быстроты, ловкости.

Бадминтон

1. Познакомить детей со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры бадминтон.
2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой, учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.
3. Развивать ловкость, координацию движений глазомер.
4. Воспитывать интерес к играм с воланом и ракеткой.

2.3.4. Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Задачи обучения

Футбол

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действия с мячом в футбол, учить детей взаимодействовать друг с другом, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

Настольный теннис

1. Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с её правилами.
2. Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений.
3. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действия при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

Хоккей

1. Разучить с детьми правила игры в хоккей. Развивать умение действовать правильно, учить играть командами.
2. Учить вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояние до цели. Ударять по

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества, глазомер.

3. Побуждать детей к самостоятельной организации игры.

Городки

1. Закрепить знания о фигурах, площадке для игры «Городки», познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызывать интерес к игре как форме активного отдыха.

2. Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата – выбить городки из «города».

3. Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.

Баскетбол

1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями, защитников, нападающих.

2. Помочь детям в овладении основными игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.

3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

Бадминтон

1. Разучить правила игры бадминтон.

2. Закрепить действия с воланом и ракеткой, учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации, разучить способ подачи.

3. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.

4. Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

Образовательная деятельность	Период	Группа (количество занятий)			
		младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
Двигательная деятельность	Неделя	3 в зале	3 в зале	2 в зале 1 на улице	2 в зале 1 на улице
Продолжительность занятий (в минутах)		15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин
Максимальный объём недельной образовательной нагрузки (в минутах)		45 мин.	60 мин.	75 мин.	90 мин.
В учебный год в содержании НОД (33 недели по тематическому плану)	количество	99	102	102	102
	объём времени мин, час	1485/ 24,75	2040/34	2550/ 42,5	3060/ 51

3.2. Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В младшей и средней группе физкультурные занятия проводится 3 раза в неделю в спортивном зале, в старшей и подготовительной группе 2 раз в спортивном зале и 1 раз на улице (по программе Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье!») Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Виды физкультурных занятий

Виды занятий	Специфика содержания занятия		
	вводная	основная	заключительная
1. Учебно-тренирующего характера	Разные виды ходьбы, строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, разминочный бег.	ОРУ, основные движения, п/и.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения.
2. Сюжетные	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

3. Игровые	Игра средней подвижности	2/3 подвижные игры с разными видами движений (последняя – большей подвижности)	Малоподвижная игра
4. Тематические	С одним видом физических упражнений: лыжи, санки и др.		
5. Комплексные	С элементами развития речи, математики, конструирования и т. д.		
6. На воздухе	По типу 1,2,3,4,5, но с большим содержанием интенсивных движений (бега, прыжков)		
7. Контрольно-учетные	Может быть укорочена I и III части занятия, увеличено время на основные движения; сняты общеразвивающие упражнения. Проводится в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми основными движениями.		

- физкультурно – оздоровительные мероприятия;
- физкультурно – массовые мероприятия (досуги, праздники и т.п.);
- самостоятельная деятельность детей.
- взаимодействие инструктора по физической культуре с работниками ДООУ (воспитателем, музыкальным руководителем, медицинским работником) и родителями.

Для успешной реализации программы в ДООУ проводится мониторинг физической подготовленности детей по следующим параметрам:

Младший и средний дошкольный возраст:

1. **Быстрота** (бег на 30 м (с))
2. **Скоростно – силовые качества:**
3. **Прыжок в длину с места**
4. **Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы**

Оценка представлений интереса к занятиям физической культурой (методом наблюдения)

Оценка культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни (методом наблюдения)

В старшем дошкольном возрасте добавляются:

1. **Ловкость** (бег на 10 м между предметами (с))
2. **Гибкость** (наклон туловища вперед, стоя на скамейке)

3.3. Режим двигательной активности

Формы и методы работы	2 младшие группы	средние группы	старшие группы	подгот. группы	примечание
Утренняя гимнастика	5	8	10	10	Старший дош.возраст на свежем воздухе круглогодично

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

Физкультминутка	2	3	3-4	4-6	Ежедневно во время НОД
П/и, физические упражнения на прогулке	10-15	11-16	7-10	7-10	Ежедневно на прогулке
Спортивные игры, эстафеты на прогулке			7-10	8-10	
Музыкально-ритмические движения, музыкальные п/и	10	15	17	18-20	На музыкальных занятиях 2 р/ нед.
Индивидуальная работа по развитию движений	2	3	3	3-4	На прогулке, в других режимных моментах (в среднем на 1 ребенка 1 день)
Игры-хороводы, игровые упражнения, п/и малой подвижности	3	3	3-5	5	В утренний прием, перед НОД, как оргмомент
Гимнастика после сна	10	12	15	15	Ежедневно
Физкультурные занятия	15	20	25	30	3 р. / неделю В старшем дош.возрасте 1 занятие на улице круглогодично
Самостоятельная двигательная деятельность	+	+	+	+	Создаются условия с учетом уровня д/а в группе и на прогулке
День здоровья	+	+	+	+	2 р / год
Неделя здоровья	+	+	+	+	1 р/ год
Физкультурный праздник	+	+	+	+	1 р/ квартал
Физкультурный досуг	15	20	25	30	1 р/ месяц
Объем д/а в организованных формах (час/ неделю)	4ч 45мин	5 ч 50 мин	7 ч 40 мин	8 ч	

Планируемые результаты:

- Устойчиво высокий уровень физического и психического здоровья детей;
- Уровень заболеваемости детей в ДОУ ниже средне территориального;
- Сформирован устойчивый интерес дошкольников к играм с элементами спорта; спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Дети владеют правильной техникой выполнения элементов спортивных игр;
- Высокий уровень развития у детей двигательных способностей;
- Сформированы положительные морально-волевые качества;
- Сформированы навыки и стереотипы здорового образа жизни.

- Сформирована компетентность родителей в вопросах оздоровления и развития детей.

3.4. Развивающая предметно-пространственная среда

Развивающая образовательная среда организована в соответствии с основными направлениями развития детей согласно требованиям к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования и нормам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Направление развития	Наличие специальных помещений	Основные пособия и специальное оборудование
Физическое развитие	Спортивный зал	Спортивное оборудование для проведения физкультурных занятий, мероприятий, тренажёры, маты, сенсорные дорожки.
	Групповые помещения	Центры двигательной активности, дорожки здоровья, оборудование для закаливания, бактерицидные лампы

3.5. Особенности взаимодействия с родителями

Одним из важных условий реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

В основу реализации работы с семьёй заложены следующие принципы:

- партнёрство родителей и педагогов в воспитании и обучении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения;

Направления работы по взаимодействию с семьями воспитанников следующие:

- воспитание, развитие и оздоровление детей;
- детско-родительские отношения;
- взаимоотношения детей со сверстниками и взрослыми;

Основными задачами, стоящими перед коллективом в работе с родителями, являются:

- привлечение родителей к активному участию в деятельности ДОУ;
- изучение семейного опыта воспитания и обучения детей;

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

- просвещение родителей в области педагогики и детской психологии;
- работа по повышению правовой и педагогической культуры родителей (консультации по вопросам воспитания, обучения и оздоровления дошкольников)

Модель взаимодействия педагогов с родителями:

Направления	Содержание	Формы работы
Педагогический мониторинг	Педагогических проблем, которые возникают в разных семьях, степени удовлетворённости родителей деятельностью ДОУ. Выявление интересов и потребностей родителей, возможностей конкретного участия каждого родителя в педагогическом процессе детского сада.	Анкетирование родителей Беседы с родителями
Педагогическая поддержка	Оказание помощи родителям в понимании своих возможностей как родителя и особенностей своего ребёнка. Сплочение родительского коллектива.	Беседы с родителями Дни открытых дверей Показ открытых занятий Родительские мастер-классы Проведение совместных детско-родительских мероприятий, конкурсов
Педагогическое образование родителей	Развитие компетентности родителей в области оздоровления детей. Удовлетворение образовательных запросов родителей.	Консультации Информация на сайте ДОУ Круглые столы Родительские собрания
Совместная деятельность педагогов и родителей	Развитие совместного общения взрослых и детей. Сплочение родителей и педагогов. Формирование позиции родителя как непосредственного участника образовательного процесса.	Проведение совместных праздников. Заседания семейного клуба Оформление совместных с детьми выставок Совместные проекты Семейные конкурсы Совместные социально значимые акции

3.6. Библиотечно – информационные ресурсы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва, Просвещение 1992.
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В.. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3 – 7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

бесед, методика обучения в разновозрастных группах/ Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова. – М. : Вентана-Граф, 2015. – 224с.

3. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группа. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 432 с.

4. Литвинова М.Ф. Система физического воспитания. Издательство Учитель 2006.

5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет.)

6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет.)

7. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.

8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.

9. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. – 48 с.

10. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2008.- 96 с.

11. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 127с.