

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 67 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Принято

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 67
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждено

Заведующий ГБДОУ детский сад № 67
Невского района Санкт-Петербурга
Головина О.А.
Приказ от 30.08.2024 г. № 78



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации ОО «Физическое развитие»
на 2024-2025 учебный год**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 1,6-3 лет

Срок реализации: 2024-25 уч./год (1 год)

Разработал:

инструктор по физической культуре

Постыка Юлия Александровна

г. Санкт – Петербург
2024

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	стр
	Введение	3
1.	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи рабочей программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	9
1.5.	Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	10
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
2.	Содержательный раздел	12
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста	12
2.1.1.	Задачи физического развития детей 1,6-2 лет	12
2.1.2.	Задачи физического развития детей 2-3 лет	12
2.2.	Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников	13
2.2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 1,6-2 года	13
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет	14
2.3.	Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	16
2.4.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	16
2.5.	Взаимодействие педагогов	19
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	20
2.7.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	20
2.8.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»	21
3.	Организационный раздел	22
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации программы	22
3.2.	Особенности организации РППС	23
3.3.	Материально-техническое обеспечение РП по реализации ОО «Физическое развитие»	24
3.3.1.	Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в спортивном зале	24
3.4.	Организация двигательного режима	27
3.5.	Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	28
3.6.	Развернутое планирование занятий по физической культуре Группа раннего возраста (1,6 – 3 года)	30
3.7.	Используемые материалы	44

Введение

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

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

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

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

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

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

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 1,6 до 3 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав ГБДОУ
6. Основная образовательная программа ГБДОУ

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

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

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

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

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

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

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

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

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

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

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

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

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

Принцип амплификации детского развития

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

Принцип единства обучения и воспитания

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

Принцип преемственности образовательной работы

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

Принцип сотрудничества с семьей:

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

Принцип здоровьесбережения:

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

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий, приобщение воспитанников к занятиям физической культурой, спортом, формирование потребности в здоровом образе жизни является приоритетным направлением деятельности нашего дошкольного учреждения.

Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей дошкольного возраста является грамотная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям детей, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению воспитанниками ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Концептуальные положения

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приязненное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
- Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей

Здоровьесберегающей методики

В нашем дошкольном учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие.

Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже

сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

Разработанное физкультурно-оздоровительное направление «Здоровый ребенок» является одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования, реализуемой в детском саду.

Цель программы:

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы:

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.
- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни

В основе физкультурно-оздоровительных мероприятий «Здоровый ребенок» лежит комплекс

разнообразных форм и видов деятельности, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, который получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Коррекционно- развивающие технологии
- Технология музыкального сопровождения (аудиотека «Волшебные мелодии»)
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Уроки здоровья и безопасности:
- «Дети и здоровье»
- «Дети и безопасный дом»
- «Дети на дороге»
- «Дети и природа»
- «Дети в социуме»
- Занятия физической культурой
- Ритмические танцы
- Корректирующая гимнастика
- Упражнения на оздоровительном комплексе
- ТИСА

Коррекционно – развивающие технологии

Занятия физической культурой являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей. Перспективное планирование включает в себя разные виды занятий

физической культурой с дошкольниками:

Ритмические танцы

Является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики, которая является

синтезом ритмичной музыки и танца с физическими упражнениями. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.

Корригирующая гимнастика

Это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата. Корригирующая гимнастика - показана всем детям с нарушением осанки, так как это единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус передней и задней поверхности туловища и бедер. Основными средствами корригирующей гимнастики, используемые при нарушении осанки у детей - это физические упражнения и массаж.

Тренажерно-информационная система (ТИСА)

Один раз в неделю с детьми длительно болеющими простудными заболеваниями, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие и т.п. инструктором по физическому развитию проводятся упражнения на оздоровительном комплексе ТИСА, который включает в себя многофункциональные универсальные тренажеры и устройства. Позволяет выполнять корректирующие и развивающие упражнения на фоне модулирования мягких природных колебаний (ММПК) с частотой от 10 до 130 Гц с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп.

Вибротерапию осуществляют путем воздействия на организм в целом или отдельные области тела механическими колебаниями в диапазоне частот инфра- и низкочастотного спектра (от 10 до 130 Гц) при амплитуде используемых виброперемещений от 0,1 до 4,0 мм; при этом частота механических колебаний изменяется непрерывно в режиме «волна».

Модульное решение тренажерной системы, доступность эксплуатации предоставляет широкий спектр комбинаций упражнений, способствуя принятию оптимальной исходной позы и программируемому выполнению движения по направлению и амплитуде. В процессе занятий гарантирована самостраховка, что особенно важно для людей с ограниченными физическими возможностями.

Технологии обучения здоровому образу жизни Сессии здоровья и безопасного поведения

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для нашего дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Начиная, со средней группы, работа по формированию основ безопасной жизнедеятельности проводится

по пяти направлениям:

- «Дети и здоровье» (формирование ценностей здорового образа жизни);
- «Дети и безопасный дом» (пожарная безопасность и безопасность в быту);
- «Дети на дороге» (правила дорожного движения)
- «Дети и природа» (навыки безопасного поведения на природе);
- «Дети в социуме» (навыки личной безопасности)

Составлены циклы Сессий оздоровления и безопасности для детей средней, старшей и подготовительной к школе групп. Подобранный по данному направлению теоретический и практический материал позволяет воспитателям дать детям 4-7 лет валеологические знания, воспитать интерес к оздоровлению собственного организма, развивать навыки ведения здорового образа жизни, формировать основы безопасной жизнедеятельности.

Технология сохранения и стимулирования здоровья

Музыкального сопровождение

Широко известен целительный потенциал музыки. В нашем дошкольном учреждении широко используются различные формы музыкального воздействия. Богатая фонотека позволяет воспитателям использовать лучшие образцы музыкальной классики для сопровождения режимных моментов. Примеры музыкального сопровождения собраны в музыкальной кладовой «Волшебные мелодии», помогающей подобрать музыкальное произведение либо для релаксации, либо, наоборот, позволяющее активизировать деятельность дошкольников.

Взяв за основу методические пособия «Зелёный огонёк здоровья» М.Ю. Картушиной,

«Музыка здоровья» М.В. Анисимовой, педагогами ДОУ разработаны и внедряются в практику физкультурно-оздоровительной работы с детьми «Сессия оздоровления». Это небольшие комплексы, состоящие из оздоровительных упражнений и дыхательной гимнастики. Комплексы «Сессии оздоровления» представлены двух типов:

- активизирующие (направлены на поднятие тонуса ребёнка, увеличение двигательной активности, профилактику различных заболеваний);
- релаксационные (направлены на снятие эмоционального напряжения ребёнка, общее расслабление).

Воспитатели имеют возможность варьировать их в зависимости от поставленных целей, режимного момента

Это необходимая составляющая часть профилактики и лечения детей часто и длительно болеющих простудными заболеваниями, имеющими нарушения в осанке, плоскостопие и т.п. Для них предусматривается щадящий общий режим, более чуткое внимание к их психике, к двигательной активности. Коррекционная работа с такими детьми

проводится инструктором по физическому воспитанию в рамках специальных занятий с небольшой группой детей «Здоровый малыш», которые проводит инструктор по физической

культуре. За основу занятий взята программно-методическое пособие В.Т.Кудрявцева и Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления» и Структура занятий включает в себя:

- Комплекс общеразвивающих упражнений с обязательным включением профилактических упражнений для верхних дыхательных путей.
- Гимнастику маленьких волшебников (пальчиковая гимнастика, самомассаж, психогимнастика).

1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов

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

Реализация РП ИФК по физическому развитию детей в возрасте от 1,6 до 3 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП [1, стр. 11-18].

1.5. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

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

К трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам [1, стр. 20];

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности [1, стр. 27].

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального физического развития детей раннего возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования).

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

- 1) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Во второй группе раннего возраста оценка усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие» проводится на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей двух-трех лет в соответствии с таблицей.

Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 1,6-3 лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности движений
Выполняет движения совместно с другими детьми	
Владеет навыками ходьбы в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук	

Умеет ходить с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10–15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5–2 м), и вниз до конца	
Владеет навыками перешагивания через веревку (палку), приподнятую над полом на 5–10 см	
Выполняет подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50х50х15 см) и спуск с него	
Владеет навыками катания мяча (диаметр 25 см) вперед из исходного положения сидя, стоя	
Выполняет бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–80 см	
Владеет навыками пролезания в обруч (диаметр 45 см)	
Умеет влезть на стремянку (высота 1 м) и слезть с нее	
Выполняет перелезание через бревно (диаметр 15–20 см)	

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-*Навык сформирован* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение (2 балла).

-*Навык в стадии формирования* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью (1 балл).

-*Навык не сформирован* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение (0 баллов)

2. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 1,6 до 3 лет.

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

2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

2.1.1. Задачи физического развития детей 1,6-2 года

- формировать первоначальный двигательный опыт, создавать условия для последовательного становления первых основных движений в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации движений рук и ног, ориентировки в пространстве; поддерживать интерес к выполнению физических упражнений;
- укреплять здоровье ребенка, средствами физического воспитания, способствовать усвоению первых культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

2.1.2. Задачи физического развития детей 2-3 лет

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

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

формы организации двигательной деятельности:

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

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

и типы занятий:

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

2.1 Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

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

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

2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 1,6 до 2 лет:

ОВД:

- ходьба, ползание, лазание, катание, бросание, упражнения в равновесии [1, стр. 121].

ОРУ:

- без предметов, с предметами (погремушки, колечки, платочки, и т.п.), у опоры (стул, скамейка), сидя на опоре (стул, скамейка) [1, стр. 121].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- малоподвижные игры

[1, стр. 121- 122]

Целевые ориентиры к концу 2-го года жизни:

- ребенок начинает овладевать основными движениями, воспроизводит простые движения по показу взрослого, вместе с ним, выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных двигательных игровых упражнениях, ориентируется в пространстве по ориентирам, при выполнении основных движений двигается с удовольствием;
- стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.

[1, стр. 122]

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 2 до 3 лет:

Основная гимнастика (основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 122-123].

ОРУ:

- без предметов, с предметами (погремушки, мячи, кубики, платочки, малые обручи, флажки, и т.п.), у опоры (стул, скамейка), сидя на опоре (стул, скамейка) [1, стр. 123].

Музыкально-ритмические упражнения:

- хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных [1, стр. 123].

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- малоподвижные игры

[1, стр. 123]

Целевые ориентиры к концу 3-го года жизни:

- ребёнок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;
- вместе с педагогом выполняет простые ОРУ, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения;
- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, инвентарём;

- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;

- приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно [1, стр. 124].

Содержание образовательной деятельности в рамках ОО «Физическое развитие» реализуется в соответствии с ФОП, с опорой на УМК к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений. (см. Приложение: Перспективное планирование основных видов движений)

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

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

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

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

ранний возраст (1,6-2 года):

- формированию умения выполнять ОВД;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя равновесие;
- побуждению детей к самостоятельному выполнению движений;
- осуществлении помощи и страховки, поощрении, создании положительного настроения;
- формированию первых культурно-гигиенических навыков.

1-я младшая группа:

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

2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП

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

2.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

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

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию [1, стр. 148-151]

2.4.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОУ

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

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

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

(см. Приложения: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников)

2.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства:

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

(см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

2.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

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

Наглядные методы:

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном

уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;

- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуя созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;

- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

информационно-рецептивный метод:

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

репродуктивный метод:

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

метод проблемного изложения:

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

эвристический метод (частично-поисковый):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование). [1, стр. 142]

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

2.5. Взаимодействие педагогов

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

Взаимодействие с администрацией ДОО.

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

Взаимодействие с медицинским персоналом

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

Взаимодействие с воспитателями

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

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

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

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

Взаимодействие с педагогом-психологом

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

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

Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников. (см. Приложение: План работы на 2023-2024 уч/год)

2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

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

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. КРР в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, и т.д.) [1, стр. 143-148].

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

2.7. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (предметной игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, двигательной);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность детей, педагога и детей, самостоятельная детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности [1, стр. 148-151].

Согласно требованиям СанПиН, в режиме дня ДОО предусмотрено время для проведения занятий. (см. Приложение: Расписание ОД по физическому развитию, Картотеку подвижных игр).

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

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

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями [1, стр. 154-155].

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

Перспективный план по работе с родителями

Срок	Группа	Консультации	Открытые мероприятия
Сентябрь	Все группы	Особенности развития детей в младшем (среднем, старшем) дошкольном возрасте Результаты диагностики физического состояния детей. Согласие родителей подготовительной группы на участие детей в ежегодных соревнованиях	
Октябрь	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Ноябрь	Все группы		День Здоровья
Декабрь	Младшая, средняя	Двигательная активность ребенка дома. Совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей	
Январь	Старшая, подготовительная	Мир движений мальчиков и девочек. Двигательные предпочтения детей	
Февраль	Средняя, старшая, подготовительная		Физкультурный досуг посвященный Дню защитника

			Отечества
	Все группы		День Здоровья (День Наоборот)
Март	Старшая, подготовительная		Спортивный праздник
Апрель	Все группы	Анализ физического состояния детей за год.	
Май	Старшая, подготовительная	Выбор спортивной секции. Физическая готовность детей к школе (подготовительная группа)	
	Все группы		День Здоровья

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

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

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОО), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и

воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОО создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития [1, стр. 155-156].

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

При проектировании РППС ДОО учтены:

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

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОО имеется:

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

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

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

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории ДОО, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение ДОО требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение ДОО требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей - инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО [1, стр. 156-158].

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

3.3.1. Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в спортивном зале

Наименование	Количество
Гимнастическая скамья	2
Баскетбольное кольцо	2
Шведская лестница	2

Конус оранжевый	8
Мяч резиновый	30
Малый мяч (пластмассовый)	104
Фитбол мяч	17
Малый обруч	30
Мяч баскетбольный	5
Мяч футбольный	5
Большой обруч	8
Гимнастический коврик	14
Скакалка длинная	18
Скакалка короткая	9
Корзина	2
Веревка толстая	5
Дорожка массажная	7
Гимнастический мат	1
Флажок цветной	36
Мешочек с песком 200гр	10
Кубик пластмассовый	70
Кегля	62
Атласные ленты	22
Султанчики	66
Массажные кочки	2
Массажные мячики	50
Веревочки	23
Гимнастическая палка	31
Фишки ориентиры	43
Гимнастическая дуга	4

ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ТИСА

Наименование	Количество
Горка корректирующая ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	1
Катоактин ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	3
Универсальный многофункциональный тренажёр ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	2
Жёсткий модуль ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (виброскамейка)	3
Гибкий модуль малый ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (вибродорожка массажная)	5
Гибкий модуль большой ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (вибродорожка большая)	4
Устройство для вестибулярного аппарата ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	4
Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм, ТИСА с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов	4

ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ

Наименование	Количество
Баскетбольные кольца	2
Ворота футбольные	2
Бум спортивный «Змейка»	1
Скамейка	7

В качестве технического обеспечения – музыкальный центр с колонками.

3.4. Организация двигательного режима

Формы работы	Виды занятий		Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей					
			1,6-2года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а	в помещении	2 раза в неделю 8-10	2 раза в неделю 8-10	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б	на воздухе	-	1 раз в неделю 8-10	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а	утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 5-6	ежедневно 5-6	ежедневно 5-6	ежедневно 6-8	ежедневно 8-10	ежедневно 10-12
	б	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 8-10	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 8-10	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в	физкультминутки (в середине статического занятия)	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а	физкультурный досуг	-	-	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б	физкультурный праздник	-	-	-	1 раз в год до 45 мин.	1 раз в год до 60 мин.	1 раз в год до 60 мин.
	в	день здоровья	-	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
<i>Сентябрь</i>	«Гигиеническое значение спортивной формы»	Воспитатели всех групп
<i>Октябрь</i>	Подведение итогов диагностики	Воспитатели всех групп
<i>Ноябрь</i>	«Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников»	Воспитатели всех групп
<i>Декабрь</i>	«Значение физ. минуток»	Воспитатели всех групп
<i>Январь</i>	«Подвижные игры – путь к ЗОЖ»	Воспитатели всех групп
<i>Февраль</i>	«Весенние подвижные игры»	Воспитатели всех групп
<i>Март</i>	«Подвижные игры по произведениям художественной литературы»	Воспитатели всех групп
<i>Апрель</i>	«Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2024 – 2025 учебном году»	Педсовет

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

3.7 Развернутое планирование занятий по физической культуре

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (1,6 - 3 года)

Целевые ориентиры освоения данной программы:

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через гимнастическую скамейку.

РАЗВЕРНУТОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ)

СЕНТЯБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Познакомить детей с залом, рассказать о правилах поведения в нем. Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой; ходьбой и бегом врассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча двумя руками; ползанием на четвереньках; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать; рассказывать детям о безопасном поведении в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря; активизировать мышление детей. Провести диагностику физического развития детей.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение стайкой, врассыпную. Ходьба стайкой за педагогом, врассыпную. Бег обычной стайкой, врассыпную.		
Общеразвивающие упражнения	Адаптационный период. Проводится знакомство с детьми в группе. Педагог приходит в группу с игрушкой и предлагает поиграть с ней. Предлагает детям выполнить ходьбу, простые движения руками, ногами, поползать, покатаь мяч.	Без предмета	Без предмета
2-я часть Основные движения		1. Ходьба между предметами 2. Прокатывание мяча вперед двумя руками 3. Ползание на четвереньках по прямой «Доползи до кубика» 4. Пружинка на месте с небольшим подпрыгиванием	<i>Диагностика</i> 1. Прокатывание мяча вперед двумя рукам 2. Ходьба между предметами 3.Ползание на четвереньках по прямой. 4. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки на месте
Подвижные игры		«Бегите ко мне»	«Догоните меня»
3-я часть Малоподвижные игры		Ходьба стайкой за воспитателем.	Ходьба с дыхательными упражнениями
ОКТАБРЬ			
ЗАДАЧИ:			
Продолжать учить ходить и бегать, сохраняя равновесие, развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его педагогу, упражнять в прыжках на двух ногах на месте, продвигаясь вперед. Следить, чтобы в прыжках отталкивался двумя ногами. Развивать умение ориентироваться в простран стве, желание играть вместе с педагогом. Вовлекать детей в активное подражание способам действий. Воспитывать элементарные навыки вежливого обращения.			

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет бегать, сохраняя равновесие, старается катать мяч и ползать в заданном направлении, ходить, перешагивая предметы, в прыжках старается отталкиваться 2-я ногами; проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба и бег стайкой, врассыпную, подгруппами и всей группой, с имитацией движений лисы, волка, медведя.			
Общеразвивающие упражнения	Без предмета	Без предмета	С кубиками	С кубиками
2-я часть Основные движения	1. Ползание на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров 2. Прыжки на 2-х ногах на месте 3. Прокатывание мяча педагогу двумя руками. 4. Ходьба с перешагиванием через предметы (шнур, мешочки с песком)	1. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед 2. Ползание на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров 3. Ходьба по дорожке из 2-х шнуров 4. Прокатывание мяча педагогу одной рукой.	1. Ходьба по дорожке из 2-х шнуров с перешагиванием через предметы 2. Подлезание под шнур(h=50) 3. Прокатывание мяча педагогу одной рукой. 4. Ползание на четвереньках по дорожке из 2-х шнуров «Доползи до кубика»	1. Прокатывание мяча одной рукой вперед и ползание за ним 2. Подлезание под шнур(h=50) за катящимся предметом. 3. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя <i>Спортивный досуг «Зайка-зайка»</i>

Подвижные игры	«По тропинке»	«Солнышко и дождик»	«Птички, летите ко мне»	«Собери мячи»
3-я часть Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?»	Слово и движение «Жук»	Спокойная ходьба Пальчиковая гимнастика «Покажи пальчики»	«Маленькие и большие»
НОЯБРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Ознакомить детей с ходьбой парами, упражнять в прыжках с продвижением вперед, в прокатывании мяча, в ползании, в подлезании под воротики; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Побуждать к участию в подвижных играх, повторять движения в пальчиковой гимнастике и в упражнениях со словами. Упражнять в действиях с мячом. Поощрять речевую активность в процессе двигательных действий. Привлекать к совместным с педагогом играм. Воспитывать трудолюбие при уборке инвентаря.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, пытается энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, катать мяч в заданном направлении, учится взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: парами. Ходьба стайкой в прямом и обратном направлении, вдоль скамейки, ходьба парами, врассыпную.			
Общеразвивающие упражнения	С колечками	С колечками	С мячом	С мячом
2-я часть Основные движения	1. Дорожка препятствий: • Ползание по доске на	1. Прыжки на 2-х ногах через шнур.	1. Дорожка препятствий: • Ходьба по доске «По	1. Бросание мяча вдаль двумя руками снизу и бег

	средних четвереньках • Ходьба по дорожке из 2-х шнуров с перешагиванием через предметы • Подлезание под воротики. 2. Прокатывание мяча друг другу 2-я руками	2. Ползание по доске на средних четвереньках – вверхвниз по горке с двумя скатами 3. Прокатывание мяча друг другу 2-я руками	мостику» • Ползание по доске на средних четвереньках • Проползание вверхвниз по горке с двумя скатами • Прыжки на 2-х ногах через шнур. 2. Ходьба вокруг обруча, перешагивание в обруч и обратно.	за ним 2. Ходьба по доске «По мостику» 3. Прыжки на 2-х ногах через 2 шнура. <i>Спортивный досуг «Колобок пришел в гости»</i>
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Найди свою пару»	«У медведя во бору»	«Зайчики и лисичка» А.Буренина, Т. Сауко
3-я часть Малоподвижные игры	СД «Куры»	«По ровненькой дорожке»	ПГ «Дождик»	Дыхательное упражнение «Подуем на ладошку»

ДЕКАБРЬ

ЗАДАЧИ:

Учить ходить вдоль шнура, не заступая за него, парами, поднимать ноги при ходьбе из обруча в обруч, перебрасывать мячи через шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в броске мяча в заданном направлении; подлезать под воротики, не задевая их, в ползании по горке. Развивать глазомер и ловкость; координацию в ползании по доске, при перешагивании через шнур. Побуждать принимать участие в совместных играх и упражнениях. Воспитывать трудолюбие при уборке инвентаря. Продолжать формировать способность воспринимать и воспроизводить движения по показу.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, бросать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, пытается взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: врассыпную, парами. Ходьба и бег вдоль шнура, скамейки; ходьба и бег в чередовании; ходьба на носочках, дорожке из обручей, перешагивая их (3-4 обруча).			
Общеразвивающие упражнения	С ленточками Т.И Суворова	С ленточками Т.И Суворова	Пляска погремушками А.Буренина, Т. Сауко	Пляска погремушками А.Буренина, Т. Сауко
2-я часть Основные движения	Дорожка препятствий: • Пролезание в обруч (вертикальный) • Прыжки на 2-х ногах через 2 шнура • Ходьба по доске «По мостику» • Ползание вверх-вниз по горке с двумя скатами. 2. Бросание мяча вдаль двумя руками снизу и бег за ним.	1. Прыжки на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров. 2. Подлезание в обруч, под воротики. 3. Прыжки вокруг обруча 4. Бросание мяча вперед двумя руками от себя «Попади в обруч».	Дорожка препятствий: • Ходьба с перешагиванием шнура, поднятого над полом на 5 см. • Прыжки на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров • Подлезание под 2 шнура. 2. Бросание мяча 2-я руками из-за головы через веревку	1. Бросание мяча 2-я руками из-за головы через веревку – подлезание под шнур и бег за мячом – ходьба с мячом в руках и подлезание под веревку. 2. Ходьба с перешагиванием шнура, поднятого над полом на 5 см. 3. Прыжки на 2-х ногах по дорожке из 2-х шнуров <i>Спортивный досуг</i>

				<i>«Птички-невелички»</i>
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Цветные автомобили»	«Птички летают»	«Воробышки и кошка» А.Буренина, Т. Сауко
3-я часть Малоподвижные игры	СД «Руки в стороны»	Танец «Прятки» А.Буренина, Т. Сауко	ПГ «Пальчик-мальчик»	«Каравай»
ЯНВАРЬ				
ЗАДАЧИ:				
Упражнять в ходьбе взявшись за руки, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; развивать глазомер и ловкость в прокатывании мяча в воротики; продолжать учить сохранять равновесие в ходьбе с перешагиванием через предметы. Побуждать выполнять правила в подвижных играх. Создавать радостное настроение от двигательной деятельности.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Умеет ходить «змейкой» взявшись за руки, ходить и бегать по дорожке из 2-х веревок, сохраняет равновесие при ходьбе с перешагиванием через предметы, владеет соответствующими возрасту основными движениями. Закреплять умение в прыжках на 2-х ногах. Старается самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, выполнять правила в играх. Получает удовольствие от двигательной активности.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение в цепочку держась за руки. Ходьба по залу взявшись за руки «змейкой»; высоко поднимая колени. Ходьба и бег вдоль каната, по дорожке из 2-х веревок (30 см).			
Общеразвивающие упражнения	<i>Новогодние каникулы</i>	С игрушками	С флажками	С флажками

2-я часть Основные движения		1. Дорожка препятствий: • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. • Ходьба с поочередным перешагиванием 3-х препятствий (выс.-5-10 см). • Прыжки на 2-х ногах по дорожке из 2-х веревок 2. Прокатывание мяча сидя ноги врозь по дорожке в воротики	Спортивный досуг. 1. «Разноцветный мячик» 2. «Мы любим играть»	1. Влезание на гимн.скамейку и прыгивание со скамейки на мат. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Ходьба вверх-вниз по горке с двумя скатами 4. Прокатывание мяча по дорожке в воротики, стараясь сбить кеглю
Подвижные игры		«Догони мяч»		«Воробышки и автомобиль»
3-я часть Малоподвижные игры		Танец «Веселые ладошки» А.Буренина, Т. Сауко		«Раздувайся пузырь»
ФЕВРАЛЬ				
ЗАДАЧИ:				
Упражнять в ходьбе парами и врассыпную, с высоким подниманием колен, в прыгивании со скамейки, в ходьбе и бег по периметру зала. Учить двигаться галопом, подбрасывать мяч вверх, подпрыгиванию вверх. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; упражнять в ползании на четвереньках. Закреплять умение перебрасывать мяч через шнур. Развивать координацию движений при ходьбе по извилистой дорожке, броске мяча через веревку. Продолжать учить выполнять ОРУ по показу.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках по гимн. скамейке, старается энергично отталкиваться в подпрыгивании вверх, может бросать мяч через шнур; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх. Помогает при уборке инвентаря и оборудования.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: парами, друг за другом, галопом. Ходьба парами с высоким подниманием колен в чередовании с х. врассыпную («Марш» А.Буренина, Т. Сауко); бег парами в чередовании с б. врассыпную. Ходьба и бег по периметру зала.			
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С обручем	С мячом	С мячом
2-я часть Основные движения	1. Дорожка препятствий • Ходьба по извилистой дорожке. • Ползание по гимн. скамейке на четвереньках. • Влезание на гимн. скамейку и спрыгивание со скамейки на мат. • Прыжки по мату на 2-х ногах 2. Бросание мяча 2-я	1. Подбрасывание мяча вверх (без ловли). 2. Ходьба по извилистой дорожке перешагивая веревочки. 3. Влезание на гимн. скамейку и спрыгивание со скамейки на мат. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 5. Прямой галоп	1. Дорожка препятствий • Перелезание через бревно. • Ходьба по извилистой дорожке перешагивая кубики • Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м). • Прыжки через 3-4 косички поочередно 2. Подбрасывание мяча	1. Подпрыгивание вверх. 2. Перелезание через бревно – подлезание под веревку – перелезание через бревно. 3. Бросание мяча вниз правой и левой рукой <i>Спортивный досуг «Вышла курочка гулять»</i>

	руками из-за головы через веревку.		вверх 3. Прямой галоп	
Подвижные игры	«Веселые парочки»	«Поезд»	«По тропинке»	«Самолеты»
3-я часть Малоподвижные игры	СД «Березка»	Дыхательное упражнение «Снежинки».	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба врассыпную
МАРТ				
ЗАДАЧИ:				
Ознакомить с ходьбой друг за другом, влезанием на гимн.стенку и правильным хватом за рейки. Упражнять в ходьбе на носках, с остановкой на сигнал, беге друг за другом. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; в ползании на четвереньках; ходьбе по наклонной доске. Закреплять умение перебрасывать мяч через шнур. Развивать ловкость и координацию в подлезании и перелезании через препятствие, глазомер при броске мешочка в корзину. Продолжать воспитывать эмоциональную отзывчивость, поощрять умение пожалеть, воспитывать любовь к занятиям физкультурой.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: друг за другом «Поезд». Ходьба на носках; с остановкой на сигнал. Бег друг за другом по дорожке, как «самолеты», «птички».			

Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С малым мячом	С обручем	С обручем
2-я часть Основные движения	1. Дорожка препятствий • Ходьба по наклонной доске • Перелезание через бревно – подлезание под веревку – перелезание через бревно. • Ходьба с перешагиванием через предметы. 2. Подпрыгивание вверх, стараясь достать погремушку 3. Бросание мяча вниз правой и левой рукой	1. Бросание мешочка правой и левой рукой в корзину, стоящую за скамейкой 2. Ходьба по наклонной доске - Ходьба с перешагиванием через предметы. 3. Перелезание через бревно. 4. Подпрыгивание вверх, стараясь достать погремушку	Работа по подгруппам: 1. Влезание на гимн.стенку до 2-3 рейки 2. Ходьба по гимнастической скамейке и спуск с нее. 3. Прыжки через 3-4 косички 4. Бросание мешочка правой и левой рукой в корзину, стоящую за скамейкой	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по гимнастической скамейке и спуск с нее. 3. Влезание на гимн. стенке до 2-3 рейки «До ленточки» 4. Прокатывание мяча друг другу между предметами, сидя ноги врозь <i>Спортивный досуг «Куклы любят физкультуру»</i>
Подвижные игры	«Птички в гнездышке»	«Принеси игрушку»	«Флажок»	« Кролики»
3-я часть Малоподвижные игры	СД «Вышли уточки»	Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки».	ПГ «Пальчики играют»	«Колпачок»
АПРЕЛЬ				
ЗАДАЧИ:				
Упражнять в ходьбе и беге друг за другом. Учить ходить приставным шагом, ловить мяч брошенный педагогом, ползанию по гимн.скамейке				

на животе подтягиваясь руками, энергичному отталкиванию в прыжках «через ручеек». Упражнять в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу; в познании в туннель. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, силу рук при подтягивании на гимн. скамейке, ловкость в ловле мяча брошенного воспитателем. Повышать двигательную активность детей. Продолжать учить эмоционально передавать игровые образы, выполнять движения в соответствии с текстом.

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать по гимн. скамейке подтягиваясь руками, ходить приставным шагом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх. Умеет передавать в движении игровые образы.

	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				
1-я часть Вводная	Построение: друг за другом «Поезд». Ходьба на носках; на сигнал присесть, приставными шагами. Бег друг за другом по дорожке, «на поезде», «самолеты», «птички».			
Общеразвивающие упражнения	Без предмета	Без предмета	С кубиками	С кубиками
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по обручу, веревке боком приставным шагом 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Влезание на гимн. стенке до 2-3 рейки «До ленточки» 2.	1. Ловля мяча брошенного педагогом 2. Дорожка препятствий • Ходьба по веревке боком, приставными шагами. • Прыжки из обруча в обруч • Ходьба по гимнастической скамейке	1. Дорожка препятствий • Ползание по гимн. скамейке на животе подтягиваясь руками. • Ходьба по веревке боком, приставными шагами • Проползание в туннель • Прыжки через 3-4 косички поочередно. 2. Ловля мяча брошенного	1. Прыжок через две линии «Через ручеек». 2. Дорожка препятствий • Ползание по гимн. скамейке подтягиваясь руками • Ходьба по веревке боком, приставными шагами • Прыжки через 3-4 косички поочередно.

	4. Прокатывание мяча друг другу между предметами, сидя ноги врозь	и спуск с нее •Проползание в туннель	педагогом	3.Бросание мяча в парах и попытка поймать его Спортивный досуг «Ловкие обезьянки»
Подвижные игры	«Катаем мячи»	«Лисички и белочки»	«Большие ноги»	« Трамвай»
3-я часть Малоподвижные игры	СД «На лугу»	«Пузырь»	ПГ «Фонарики, Солнышко»	«Ровным кругом»
МАЙ				
ЗАДАЧИ:				
Упражнять в ходьбе и беге друг за другом. Ознакомить с броском м.мяча вдаль, ползанием по наклонной доске на четвереньках.. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках «через ручеек»; в бросании мяча друг другу; в познании по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, силу рук при подтягивании на гимн.скамейке, координацию при броске мяча вдаль. Повышать двигательную активность детей. Привлекать детей к помощи при уборке инвентаря. Продолжать развивать ручн ую умелость во время пальчиковой гимнастики.				
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей)				
Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, может ползать по гимн.скамейке подтягиваясь руками, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, старается поймать мяч брошенный другим ребенком; бросает вдаль правой и левой рукой; проявляет интерес к занятиям физкультурой, помогает при уборке оборудования и инвентаря. Проявляет интерес к двигательной активности на занятиях и в группе.				
	1-я неделя Занятия 1-3	2-я неделя Занятия 4-6	3-я неделя Занятия 7-9	4-я неделя Занятия 10-12
Виды детской деятельности				

1-я часть Вводная	Построение: друг за другом. Ходьба на носках, высоко поднимая колени; смена направления по сигналу. Бег друг за другом по дорожке, «скачут лошадки», «летят самолеты», «летают птички».			
Общеразвивающие упражнения	С игрушкой	С игрушкой	С колечком	С колечком
2-я часть Основные движения	Диагностика	1. Дорожка препятствий • Передвижение по скамейке, сидя верхом • Ходьба по веревке боком, приставными шагами. • Прыжки по дорожке на 2-х ногах • Ползание по гимн. скамейке на животе подтягиваясь руками • Проползание в туннель 2. Бросание мяча в парах и попытка поймать его	1. Бросание м. мяча вдаль правой и левой рукой к ориентиру 2. Передвижение по скамейке, сидя верхом. 3. Прыжок через две линии «Через ручеек». 4. Прокатывать мяч по скамейке	1. Ползание по наклонной доске. 2. Бросание м. мяча вдаль правой и левой рукой через шнур 3. Передвижение по скамейке, сидя верхом. 3. Прыжок через две линии «Через ручеек». <i>Спортивный досуг « Мы растем здоровыми»</i>
Подвижные игры	«Воробушки и автомобиль»	«Солнышко и дождик»	«Целься точнее»	«Зайка беленький сидит»
3-я часть Малоподвижные игры	СД «На лугу растут цветы»	«Найди флажок»	ПГ «Ежик»	«Пузырь»

Используемые материалы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДОО.

**Федеральный календарный план воспитательной работы ГБДОУ детский сад № 67
Невского района Санкт-Петербурга**

№	Содержание событий, мероприятий	Срок исполнения	Ответственные, исполнители
<i>Патриотическое направление воспитания</i>			
1	Международный день мира	21 сентября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
2	День народного единства	4 ноября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
3	День Государственного герба РФ	30 ноября	Воспитатели, Воспитанники
4	День Героев Отечества	9 декабря	Воспитатели, Воспитанники
5	День Конституции Российской Федерации	12 декабря	Воспитатели, Воспитанники
6	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	27 января	Музыкальный руководитель, Воспитатели, Воспитанники
7	День российской науки	8 февраля	Воспитатели, Воспитанники
8	День Защитника Отечества	23 февраля	Инструктор по ФК, Воспитатели, Родители, Воспитанники

9	Всемирный день авиации и космонавтики	12 апреля	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
10	День Победы	9 мая	Музыкальный руководитель, Воспитатели, Воспитанники
11	Социальная акция «Бессмертный полк» (фото- видео ролик)	Май	Воспитанники, Родители, Сотрудники ДОУ
12	Акции «Открытие Ветерану», «Окна Победы»	Май	Воспитатели Воспитатели, Воспитанники, Родители (законные представители), Сотрудники ДОУ
13	День рождения города Санкт-Петербург Экспозиция (выставка) «Красота Санкт-Петербурга»	20-27 мая	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
14	День России	12 июня	Воспитатели, Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель, Воспитанники
15	День военно – морского флота	30 июля	Воспитатели, Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель, Воспитанники

16	День Государственного флага РФ	22 августа	Воспитатели, Воспитанники, Инструктор по ФК
	<i>Духовно-нравственное направление воспитания</i>		
17	Международный день родного языка	21 февраля	Воспитатели, Воспитанники
18	Новый Год (традиции празднования Нового года в России)	21-28 декабря	Музыкальный руководитель, Воспитатели, Родители, Инструктор по ФК, Воспитанники
19	Экспозиция (выставка) «Новогодняя сказка»	декабрь	Воспитатели, Воспитанники
20	«Широкая Масленица»	11-17 марта	Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитатели, Воспитанники
21	День славянской письменности и культуры	24 мая	Воспитатели, Воспитанники
22	День русского языка	6 июня	Воспитатели, Воспитанники
23	День народных игр и забав	Июль	Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитатели, Воспитанники
	<i>Социальное направление воспитания</i>		
24	День Знаний	1 сентября	Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК,

			Воспитатели Воспитанники
25	День воспитателя и всех дошкольных работников	27 сентября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
26	Международный день дорожной безопасности. Экспозиция (выставка) «Уроки светофора»	Сентябрь	Воспитатели, Инструктор по ФК, Воспитанники
27	День чтения книг	6 сентября	Воспитатели, Воспитанники
28	День интернета	30 сентября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
29	Международный день пожилых людей (творческие работы, фото выставки)	1 октября	Воспитатели, Воспитанники
30	День защиты животных	4 октября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
31	День Отца в России	3-е воскресенье октября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
32		26 ноября	Воспитатели,

	День Матери в России		Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
33	Международный женский день	8 марта	Музыкальный руководитель, Воспитатели, Родители, Воспитанники
34	Экспозиция – выставка «С любовью для мамы»	Март	Воспитатели, Воспитанники
	Международный день семьи Мама, папа, я – спортивная семья (фотовыставка, тематические занятия)	15 мая	Инструктор по ФК, Воспитатели, Воспитанники, Родители
35	День семьи, любви и верности	8 июля	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитанники
36	Международный день защиты детей	1 июня	Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК, Воспитатели, Воспитанники
37	Конкурс чтецов «Разукрасим мир стихами»	Март	Воспитатели, Воспитанники
38	Районный Конкурс «Невская карусель»	Март - Апрель	Музыкальный руководитель, Воспитанники
39	Районный конкурс «Веселые старты»	В течение года	Инструктор по ФК, Воспитанники
40	День светофора	5 августа	Воспитатели,

			Инструктор по ФК, Воспитанники
	Познавательное направление воспитания		
41	Экскурсии	В течение года	Воспитатели, Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель, Воспитанники
42	Эколята – дошколята – молодые защитники природы	В течение года	Воспитатели, Воспитанники
43	Акция «Крышечки доброты»	В течение года	Воспитанники, Сотрудники ДОУ
44	Международный день птиц	1 апреля	Воспитатели, Воспитанники, Музыкальный руководитель
45	Международный день Земли	22 апреля	Воспитатели, Воспитанники
46	Экспозиция – выставка «Удивительный космос»	Апрель	Воспитатели, Воспитанники
	Физическое и оздоровительное направление воспитания		
47	Физкультурно– спортивный фестиваль «ГТО – путь к здоровью и успеху»	Сентябрь	Инструктор по ФК, воспитанники
48	День здоровья	25 октября	Инструктор по ФК, Воспитанники. Воспитатели, Музыкальный руководитель
49	Спортивное развлечение «Веселые старты»	Ноябрь	Инструктор по ФК, воспитанники

50	Всемирный день футбола	10 декабря	Инструктор по ФК, воспитанники
51	Неделя зимних игр и забав	Декабрь	Инструктор по ФК, Воспитанники. Воспитатели, Музыкальный руководитель
52	Зимние олимпийские игры	Январь	Инструктор по ФК, Воспитанники
53	День здоровья	17 января	Инструктор по ФК, Воспитанники. Воспитатели, Музыкальный руководитель
54	Спортивный праздник «День защитника Отечества»	23 Февраля	Инструктор по ФК, Воспитанники, Родители
55	Международный день спорта	6 апреля	Инструктор по ФК, воспитанники
56	День здоровья	7 апреля	Инструктор по ФК, Воспитанники, Музыкальный руководитель, Воспитатели
57	День физкультурника	12 августа	Инструктор по ФК, воспитанники
	<i>Трудовое направление воспитания и ранняя профориентация</i>		
58	Сюжетно – ролевые игры, направленные на профориентацию	В течение года	Воспитатели, Воспитанники
59	Весна и труд (выращивание цветов, огород на окошке)	Май, в течение года	Воспитатели, Воспитанники

60	«Маленькие помощники» (фотовыставки)	В течение года	Воспитатели, Воспитанники
61	День учителя (беседа о профессии)	5 октября	Воспитатели, Воспитанники
62	День полиции (беседа о профессии)	10 ноября	Воспитатели, Воспитанники
63	Всемирный день писателя(беседа о профессии)	3 марта	Воспитатели, Воспитанники
64	Всемирный День театра	27 марта	Воспитатели, Музыкальный руководитель Воспитанники
65	День пожарной охраны(беседа о профессии)	30 апреля	Воспитатели, Воспитанники
66	День ГИБДД(беседа о профессии)	3 июля	Воспитатели, Воспитанники
67	День медицинского работника(беседа о профессии)	16 июня	Воспитатели, Воспитанники
68	День строителя (беседа о профессии, игры)	13 августа	Воспитатели, Инструктор по ФК Воспитанники
69	День полиции (беседа о профессии)	10 ноября	Воспитатели, Воспитанники
70	Всемирный день телевидения	21 ноября	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Воспитанники
71	День спасателя (беседа о профессии)	27 декабря	Воспитатели, Воспитанники
72	Международный день кино	28 декабря	Воспитатели, Воспитанники, Музыкальный

			руководитель
	<i>Эстетическое направление воспитания</i>		
73	«Мы по городу гуляем» посещение музеев, театров, зоопарка, городских праздничных мероприятий. (Фото - альбом в группе ВК)	В течение года	Воспитанники, Родители
74	Международный день музыки	1 октября	Музыкальный руководитель, Воспитанники
75	Экспозиция (выставка) «Осенняя фантазия»	Октябрь	Воспитатели, Воспитанники, Родители
76	Всемирный день хорового пения	8 октября	Музыкальный руководитель, Воспитанники
77	День оперы (просмотр фрагментов опер для детей, беседа на данную тему)	25 октября	Музыкальный руководитель, Воспитанники
78	Международный день пианиста (слушание шедевров фортепианной музыки)	8 ноября	Музыкальный руководитель, Воспитанники
79	Международный день художника	8 декабря	Воспитатели, Воспитанники
80	Неделя детской книги	март	Воспитатели, Воспитанники
81	Всемирный день театра	27 марта	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Воспитанники
82	Международный день танца	29 апреля	Музыкальный руководитель, Воспитанники

83	День классической музыки (День рождения П.И.Чайковского)	7 мая	Музыкальный руководитель, Воспитанники
84	День музея	18 мая	Воспитатели, Воспитанники
85	День российского кино	27 августа	Воспитатели, Музыкальный руководитель, Воспитанники

Учебный план работы на 2024-2025 уч/год

Группа	Кол-во/ продолжительность в неделю	Кол-во/ продолжительность в месяц	Продолжительность в год (час)
Ясли «Карапузы»	2/20	8/80	12
Ясли «Солнышко»	2/20	8/80	12
Младшая «Звёздочка»	3/45	12/180/3	27
Средняя «Капелька»	3/45	12/180/3	27
Старшая «Радуга»	3/75/1,15	12/300/5	45
Подготовительная «Паровозик»	3/90/1,30	12/360/6	54

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2024-2025 учебный год

Группа/день недели	пн	вт	ср		чт	пт
Ясли «Карапузы»	8:50-9:00		ФК активная прогулка по расписанию	-	8:50-9:00	
	ФК				ФК	
Ясли «Солнышко»	9:10-9:20			10:35-10:45	9:10-9:20	
	ФК				ФК	
Младшая «Радуга»	9:30-9:45			10:45-11:00	9:30-9:45	
	ФК				ФК	
Средняя «Звёздочка»		9:00-9:20		11:00-11:20		9:00-9:20
		ФК				ФК
Старшая «Капелька»		9:35-10:00		11:20-11:45		9:35-10:00
		ФК				ФК
Подготовительная «Паровозик»		10:20-10:50		11:45-12:15		10:20-10:50
		ФК				ФК

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Ранний возраст

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».