

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «СНЕГУРОЧКА»**

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МБДОУ Детский сад «Снегурочка»
Протокол № 112 от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА:

заведующий МБДОУ Детский сад
«Снегурочка»
Идрисова И. Р.
Приказ № 112-о от «29» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Составил:
инструктор по физической культуре
Лаптандер Сергей Арапович

г. Салехард 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.1.1. Цели и задачи Программы.	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.	4
1.1.3. Характеристики особенностей детей от 1 до 7 лет.	5
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.	8
1.3. Развивающее оценивание качества физического развития.	9
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:	10
2.1. Общие положения.	10
2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка детей данных возрастов: «Физическое развитие».	10
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:	19
3.1. Психолого-педагогические условия	19
3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития	19
3.3. Кадровые условия реализации Программы:	19
3.4. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	20
3.5. Финансовые условия Программы:	22
3.6. Планирование образовательной деятельности	22
3.7. Организация двигательного режима	26
3.8. Перспективы работы	26
3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов	29
3.10. Перечень литературных источников.	30
IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:	30
4.1. Краткая презентация Программы.	30
ПРИЛОЖЕНИЯ	33

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ Детский сад «Снегурочка» разработана в соответствии с федеральными государственными стандартами к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования соответствии и построена на основе:

-Общеобразовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы", авторы Веракса Н.Е, Комарова Т.С., Васильева М.А;

-Образовательной программы «Успешный дошкольник» МБДОУ Детский сад «Снегурочка»

-Образовательной программы НРК МБДОУ Детский сад «Снегурочка»;

- Программа Юный спортсмен.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 1 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению - «Физическое развитие». (с учётом физического развития ребёнка с ОВЗ)

См.программу: Н.Е.Веракса. (2020). Основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы". **КОРРЕКЦИОННАЯ И ИНКЛЮЗИВНАЯ ПЕДАГОГИКА** Москва: МОЗАИКА – СИНТЕЗ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. «Законом об образовании РФ» (Принят 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Конвенцией ООН о правах ребенка 1989
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г № 1155 г Москвы «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»
4. Декларацией прав ребенка.
5. Уставом ДОУ.
6. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.1.1. Цели и задачи Программы.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа построена на принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а так же способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Принципы построения Программы по ФГОС:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество Организации с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).

Подходы к формированию программы:

- системно - деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.
- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста:

Рабочая программа формируется с учетом значимых для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации физического развития в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Рабочая программа «Физическое развитие» разработана для детей от 2 года до 7-ми лет включительно. Контингент воспитанников формируется в соответствии с их возрастом и видом дошкольного образовательного учреждения. Наполняемость детей для проведения продолжительности занятий определяется Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования", соответствуют требованиям СанПиН (2.4.1.3049 - 13)

*См. программу: Н.Е.Веракса. (2020). Основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы". **КОРРЕКЦИОННАЯ И ИНКЛЮЗИВНАЯ ПЕДАГОГИКА** Москва: МОЗАИКА - СИНТЕЗ*

1.1.3. Характеристики особенностей детей от 1 до 7 лет.

У ребенка с 1 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на

формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S - образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15 -17 кг в 3 - 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

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

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

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

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5 -8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу) -
- В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность. Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

*См. программу :Н.Е.Веракса. (2020). Основная образовательная программа дошкольного образования " От рождения до школы". **КОРРЕКЦИОННАЯ И ИНКЛЮЗИВНАЯ ПЕДАГОГИКА***

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

-I- Целевые ориентиры данных возрастов

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

-I- Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы данных возрастов
Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Владение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1.3. Развивающее оценивание качества физического развития.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика в группах общеразвивающей направленности Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

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

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 1 раз в год (конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Педагогическая диагностика проводится по методике Обследование проходит по методике Руновой М.А: «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.: Мозаика-синтез, 2000.

*См. программу Н.Е.Веракса. (2020). Основная образовательная программа дошкольного образования " От рождения до школы". **КОРРЕКЦИОННАЯ И ИНКЛЮЗИВНАЯ ПЕДАГОГИКА** Москва: МОЗАИКА - СИНТЕЗ*

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

2.1. Общие положения

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

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка детей данных возрастов: «Физическое развитие».

◆◆ Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 1-3 лет

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно - на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную - сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.
2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.
3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.
5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.
6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.
7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

◆◆◆ Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед;

прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной

ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

См. программу: *Н.Е.Веракса. (2020). Основная образовательная программа дошкольного образования " От рождения до школы". **КОРРЕКЦИОННАЯ И ИНКЛЮЗИВНАЯ ПЕДАГОГИКА***

Москва: МОЗАИКА - СИНТЕЗ

Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие

Направления работы	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">• Игровая беседа элементами движений• Игра• Утренняя гимнастика• Интегративная деятельность• Упражнения• Экспериментирование	<ul style="list-style-type: none">• Физкультурное занятие• Утренняя гимнастика• Игра• Беседа• Рассказ• Чтение• Рассматривание.• Интегративная деятельность

		<ul style="list-style-type: none"> • Контрольно - диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и тематического характера • Проектная деятельность • Проблемная ситуация
--	--	---

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

2.3. Взаимодействие взрослых с детьми

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	1 раз в год (в мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физ. развития и детей подготовки к школе группы	Старшая медсестра. Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.	Диспансеризация	Все	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра
II. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп

4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры			
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по; физкультуре, муз. рук, восп-л
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор ПО; физкультуре, муз. рук, восп-
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по; физкультуре; воспитатели
12.	Спортивная секция «Аэробика»	Группы детей 5-7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по ^ физкультуре
13.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре

III. ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ

1.	Участие в институциональном пробеге «Испытай себя!»	Все группы	Сентябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели гру
2.	Участие в муниципальном спортивном празднике «Папа, мама, я - спортивная семья!»	Подготовительная группа	Ноябрь	Инструктор по; физкультуре, воспитатели гру
3.	Участие в муниципальной спартакиаде «Весенние старты»	Подготовительная группа	Март	Инструктор по физкультуре

IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витамиотерапия	Все группы	2 раза в год	
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физ. культуре; восп-ли ;
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	
6.	Массаж стоп (в	Средний и	3 раза в неделю	Инструктор по физической; культуре, ; воспи

	период проведения занятий в режиме динамических пауз)	старший возраст		
V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях по физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатели
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды. эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие ; воспитатели
VI. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие» Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.4. Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Месяц	Формы проведения	Тема	Оформление материала	Ответственный
Сентябрь	Общее групповые собрания Спортивное развлечение	Роль семьи в физическом воспитании ребенка «Всей семьей за безопасность дорожного движения»	Подборка информационного материала Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Спортивный досуг	«Папа, мама, я - спортивная семья»	Фото-видео отчет	Инструктор по физ. культуре
Декабрь	Практикум	Плоскостопие и его профилактика	Подборка материала	Инструктор по физ. культуре
В течение года	Оформление информационного стенда	«Спорт - здоровый образ жизни!» «Требования к физкультурной форме» «Мне надо много двигаться» «Как сохранить здоровье дошкольника»	Подборка материала Фото отчет	Инструктор по физической культуре
Февраль	Спортивное развлечение	«А ну-ка, папы!»	Фото-видео отчет	Инструктор по физ.культуре
Март	Практикум для родителей	«О пользе закаливания»	Подборка материала	Инструктор по физ. культуре
Апрель	Оформление информационного стенда	«Профилактика нарушения осанки у детей»	Подборка материала, статей	Инструктор по физ. культуре
Май	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на конец учебного года	Инструктор по физической культуре

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:

3.1. Психолого-педагогические условия

Создание условий для физического развития.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

(См. Приложение №1)

3.3. Кадровые условия реализации Программы:

Реализация Программы обеспечивается педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками ДОУ. Иные работники Организации, в том числе осуществляющие финансовую и хозяйственную деятельности, охрану жизни и здоровья детей, обеспечивают реализацию Программы. Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования». Должностной состав и количество работников, необходимых для реализации и обеспечения реализации Программы, определяются ее целями и задачами, а также особенностями развития детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в Организации или в группе. Педагогические работники, реализующие Программу, обладают основными компетенциями, необходимыми для создания условия развития детей, обозначенными в п. 3.2.5 ФГОС ДО.

- **Требования смотреть:**

См. программу: Н.Е.Верaksa. (2020). *Основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы"*.

Москва: МОЗАИКА - СИНТЕЗ

См. программу: Н.Е.Верaksa. (2020). *Основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы"*. **КОРРЕКЦИОННАЯ И ИНКЛЮЗИВНАЯ ПЕДАГОГИКА Москва: МОЗАИКА - СИНТЕЗ**

3.4 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». ФГОС	под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.	Мозаика-Синтез
Игры-занятия на прогулке с детьми 2-4 лет	Теплюк С.Н.	Мозаика-Синтез
Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.	Пензулаева Л.И.	Мозаика-Синтез
Сборник подвижных игр 2-7 лет. ФГОС	Степаненкова Э.Я.	Мозаика-Синтез
CD-ROM. Физическая культура в детском саду (для работы с детьми 5-6 лет). Старшая группа. Методическое пособие.	Пензулаева Л.И.	Мозаика-Синтез
Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет.	Пензулаева Л.И.	Мозаика-Синтез
Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Для занятий с детьми 6-7 лет.	Пензулаева Л.И.	Мозаика-Синтез
Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет.	Пензулаева Л.И.	Мозаика-Синтез
Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет.	Пензулаева Л.И.	Мозаика-Синтез
Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия.	Подольская Е.И.	Учитель

Классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения субъектов педагогического процесса в детском саду:

медико-профилактические технологии	организация мониторинга здоровья дошкольников; разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания, физического развития и закаливания дошкольников; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
физкультурно-оздоровительные технологии	развитие физических качеств и становление физической культуры дошкольников; дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье
технологии обеспечения социальнопсихологического благополучия ребенка	психологическое или психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка
технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов	развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни
технологии валеологического просвещения родителей	папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы) и др.

Понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения активно работает по здоровью сбережению, оптимально используя материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы учреждения. Однако при этом необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровья сбережения детей.

Для этого создается прогнозируемая модель личности выпускника ДООУ.

1. Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
2. Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
4. Осознающая необходимость здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
5. Проявляющая стойкий интерес к познавательной, двигательной деятельности и к регулярным занятиям физическими упражнениями
6. Обладающая творческой продуктивностью.

Материально-техническое обеспечение Программы: Материально-техническое обеспечение - одно из важнейших условий реализации основной образовательной программы начального общего образования. Настоящие Требования к ним направлены на создание современной предметно-образовательной среды с учетом целей, устанавливаемых ФГОС.

Материально-технические условия реализации основной образовательной программы дошкольного образования включают учебное и учебно-наглядное оборудование, оснащение групп и административных помещений. Соответственно они и являются объектами регламентирования. Ключевое значение имеет учебное и учебно-наглядное оборудование. Его состав призван обеспечить создание образовательной и предметно-деятельности среды в условиях реализации ФГОС, содействующей обучению и развитию дошкольников.

Соответствующая образовательная и предметно-деятельностная среда призвана обусловить достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Основными компонентами оборудования являются:

- книгопечатная продукция;
- печатные пособия;
- экранно-звуковые пособия, в том числе в цифровом виде, интерактивные доски;
- технические средства обучения (средства информационно-коммуникационных технологий);

Среди ЭОР для детей дошкольного возраста выделяют:

- интерактивные наглядные ЭОР;
- игровые познавательные ЭОР;
- конструкторские ЭОР;
- коррекционные ЭОР;
- диагностические ЭОР.
- игры и игрушки;
- учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование;
- натуральные объекты.

Для отдельных предметов образовательной программы (календарного учебного графика) предусмотрены дополнительные компоненты, такие, как, например, музыкальные инструменты («Музыка»), комплект таблиц (плакаты) по образовательной деятельности.

В практике работы ДООУ по обеспечению образовательного процесса средствами обучения допускается использование объектов, изготовленных самостоятельным способом воспитателя, и родителями. К таким объектам могут быть отнесены иллюстративные материалы, видеоматериалы, фотоальбомы, макеты и т. п.

Ресурсное обеспечение основных образовательных программ предполагает новую систему статистического наблюдения.

- наличие (отсутствие) модулей, включающих типовые комплекты учебного и учебно-наглядного оборудования, обеспечивающих реализацию ОП;
- количество интерактивных досок;

-оснащение кабинетов, групп в соответствии с требованиями основной образовательной программы.

Независимо от вида помещения (групповая комната, кабинет специалиста) его оснащение должно способствовать решению задач основных образовательных программ, обеспечивающих реализацию ФГОС.

Материально-техническое обеспечение Программы смотреть Приложение №2).

Пособия методического кабинета ДОУ составляет комплекс:

1. Методических (печатных и рукописных).
2. Наглядных (натуральных и изобразительных).

3. Технических (экранных и звуковых, компьютерных) средств обучения в детском саду. Исходя из этого методический кабинет обеспечивает:

- Построение образовательного процесса на основе приоритета общечеловеческих ценностей; жизни и здоровья человека, свободного развития личности; воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;

- Адаптацию ДОУ к социальному заказу и особенностям развития воспитанников;

- Эффективное и оперативное информирование педагогов о новых методиках, технологиях, организации и диагностике образовательного процесса;

- Взаимодействие со структурами методической службы, родителями (законными представителями) воспитанников, социокультурными и образовательными учреждениями района, города.

- Замена учебного блока на блоки образовательной деятельности, осуществляемой в совместной деятельности взрослых и детей.

- Увеличение объема совместной деятельности взрослого и детей, в которую входит уже не только образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, но и непосредственно образовательная деятельность, не связанная с одновременным проведением режимных моментов.

3.5. Финансовые условия Программы:

Финансовое обеспечение реализации Рабочая программа, «Физическое развитие» опирается на исполнение расходных обязательств, обеспечивающих государственные гарантии прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного дополнительного образования. Объем действующих расходных обязательств отражается в государственном (муниципальном) задании образовательной организации, реализующей программы дошкольного образования.

Муниципальное задание устанавливает показатели, характеризующие качество и объем муниципальной услуги (работы) по предоставлению общедоступного бесплатного дошкольного дополнительного образования, а также по уходу и присмотру за детьми в муниципальных организациях, а также порядок ее оказания (выполнения). Рабочая программа, является документом образовательного учреждения, характеризующим специфику содержания дополнительного образования и особенности организации кружковой деятельности в ДОУ. Рабочая программа, служит основой для определения показателей качества соответствующей муниципальной услуги.

Финансовое обеспечение реализации Рабочей программы, образования в бюджетной организации осуществляется на основании муниципального задания и исходя из установленных расходных обязательств, обеспечиваемых предоставляемой субсидией. Обеспечение государственных гарантий реализации прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования в образовательных организациях, реализующих программы дошкольного образования, осуществляется в соответствии с нормативами, определяемыми органами государственной власти субъектов Российской Федерации.

3.6. Планирование образовательной деятельности

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в

спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре: до 10 мин. - 1-я младшая группа, старшая группа 30 мин. - подготовительная к школе группа из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

2 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

2 мин. - 1-я младшая группа,

13 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 4 мин. - 1-я младшая группа, 10 мин. - подготовительная к школе группа. **Заключительная часть** (игра малой подвижности):

3 мин. - 1-я мл. группа

5 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания,

освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; с ускорением из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в

полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи. **Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

НАЦИОНАЛЬНО - РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ «Физическая культура» (см. приложение 4)

Перспективный план индивидуальной работы по физической культуре

(с учётом развития ребёнка с ОВЗ) (см. приложение 3)

3.7. Организация двигательного режима.

Двигательный режим 1 младшей группы. Утренняя гимнастика Ежедневно 5 мин.
Двигательная разминка Ежедневно во время перерыва между занятиями 4 мин.
Физкультминутка Ежедневно на каждом статическом занятии, по мере необходимости 3-4 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке Ежедневно 10 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений Ежедневно на прогулке 10 мин.
Гимнастика после дневного сна Ежедневно 5 мин. Учебные занятия по физической культуре 2 раза в неделю 10 мин. Подвижные игры на вечерней прогулке Ежедневно 5-8 мин. Самостоятельная двигательная деятельность Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, не более 15 мин Физкультурный досуг 1 раз в месяц 15 мин.

Двигательный режим в подготовительной группе

№ Формы **двигательной** активности, Особенности организации, Длительность.

1. Физкультурно-оздоровительный мероприятия
 - 1 Утренняя гимнастика Ежедневно (*весной, летом, осенью на воздухе, зимой в зале*) 10-15 мин.
 - 2 Динамические паузы Ежедневно, во время перерыва между занятиями 5-7 мин.
 - 3 Подвижные игры и физические упражнения **В режиме дня**
 - 4 Физкультминутки Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий 5-7 мин.
 - 5 Подвижные игры **В режиме дня 10-15 мин.**
 - 6 Индивидуальная работа по развитию движений Ежедневно во время прогулок, во вторую половину дня Не более 15 мин.
 - 7 Оздоровительный бег Ежедневно по **подгруппам** во время прогулок Не более 10 мин.
 - 8 Гимнастика после сна, закаливание Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей 6-8 мин.
2. Организация занятий
 - 1 Физическое воспитание 3 раза в неделю, в первой половине дня 25-30 мин.
3. **Самостоятельная двигательная деятельность**
 - 1 В свободных видах деятельности Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе Продолжительность зависит от индивидуальных качеств детей
4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия
 - 1 Спортивные развлечения 1 раз в месяц 25-30 мин.
 - 2 День здоровья 2 раза в год 30-35 мин.
 5. Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании привычек ЗОЖ

3.8. Перспективы работы

№	Содержание работы	Возраст детей	Ответственные	Срок периодичность
1. Работа с детьми				
1.1	Подвижные игры, состязательные к месячнику безопасности детей	Подготовительные группы	Ст. воспит. Инструктор ФИЗО	Август-сентябрь
1.2	День здоровья - поход в лес. Игра-путешествие «Веселый рюкзачок»	Подготовительные группы		сентябрь
1.3	Осенний спортивный праздник «Осенние игрища»	Все группы		октябрь
1.4	Развлечение «Физкультура для Зайчонка».	младший возраст		ноябрь
1.5	Развлечение «Традиционные игры и состязания народов севера»	Подготовительные группы		декабрь
1.6	Неделя здоровья (физкультурные досуги, подвижные игры). «Зимние забавы», «Праздник валенка»	Все группы		январь
1.7	«Супер папа - 2022», посвященный дню защитника отечества	Подготовительные группы		февраль
1.8	«Папа, мама, я - спортивная семья»	Подготовительные группы		март
1.9	Физкультурный досуг «Парад планет» - ко дню космонавтики.	Все группы		апрель
1.10 1.11	Игровая программа к проходам зимы «Сказочная эстафета»	Все группы		ФИЗО, воспитатели Ст.
2. Оздоровительная работа с				
2.1	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, развлечения)	Все группы	Инструктор ФИЗО, воспитатели	В течение года
2.2	Создание условий для повышения двигательной активности детей в группе путем расширения физкультурного оборудования	Все группы	Ст. воспит. Воспитатели групп	ноябрь
2.3.	Осуществление различных видов естественного закаливания в течение дня (воздушные, босохождения, гимнастика после сна, пробежки по	Инструктор ФИЗО, воспитатели	Медсестра, воспитатели	В течение года
2.4.	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию движений на прогулке	Все возрастные группы	Инструктор ФИЗО, воспитатели	В течение года

3. Профилактическая работа				
3.1	Инструктаж с сотрудниками детского сада: - По организации охраны жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий; - Предупреждению детского		Заведующий детским садом	сентябрь
3.2	Беседы с детьми: - «Что можно и что нельзя»; - «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»; - «Наш друг - светофорчик»		Медсестра, инстр.ФИЗО воспитатели	Раз в квартал
4. Воспитательно-оздоровительная работа с детьми				
4.1	Перспективное, календарное планирование согласно методическим рекомендациям	Все возрастные группы	Инстр.ФИЗО Старший воспитатель	В течение года
4.2	Три физкультурных занятий в неделю (два в зале и одно на улице) согласно сетке занятий	Все возрастные группы	Инстр.ФИЗО	В течение года
4.3	Игровая деятельность согласно требованиям программы	Все возрастные группы	воспитатели	В течение года
4.4	Работа с детьми по предупреждению травматизма во время занятий физкультурой	Все возрастные группы	Инстр.ФИЗО	В течение года
5. Методическая работа				
5.1	Консультации для воспитателей: ■ «Современные требования к утренней гимнастике»; ■ «Подвижные игры на прогулке»; ■ «Организация работы по развитию движений на прогулке»;		Инструктор ФИЗО	Раз в квартал
5.2	Выставка методической литературы по физическому развитию детей дошкольного возраста		Инструктор ФИЗО	
5.3	Индивидуальная работа с воспитателями (по запросам)		Инструктор ФИЗО	В течение года
5.4	Подготовка диаграмм, графиков, таблиц по результатам диагностики		Инструктор ФИЗО	Сентябрь май
5.5	Приобретение новых книг, пособий, методик по физическому развитию дошкольников		Инструктор ФИЗО	В течение года
6. Работа с родителями				

6.1	Оформление стенда для родителей: <ul style="list-style-type: none"> ■ Требования к физкультурной форме ■ «Мне надо много двигаться» ■ «Как сохранить здоровье дошкольника» ■ Профилактика плоскостопия 	Инструктор ФИЗО	Раз в квартал
6.2	Консультации для родителей «Физкультура для малыша», «Домашний стадион»		В течение
6.3	Физкультурное занятие совместно с родителями		Март

3.9. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.12.2014, с изм. От 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации:
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2009 г. № 373 (ред. От 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. От 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. От 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).
11. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. От 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте

России 6 октября 2010 г. № 18638)

12. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г.

13. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

3.10. Перечень литературных источников

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

4.1. Краткая презентация Программы

Рабочая программа «Физическое развитие» МБДОУ Детского сада «Снегурочка» охватывает возраст детей от 1 до 7 лет. (с учётом развития ребёнка с ОВЗ). Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и

физиологических особенностей (с учётом развития ребёнка с ОВЗ).

Программа направлена на:

-создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам кружковой деятельности;

-на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Содержание Программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный. (с учётом развития ребёнка с ОВЗ).

Целевой раздел Программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров. (с учётом развития ребёнка с ОВЗ).

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательных областях - социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, физической. (с учётом развития ребёнка с ОВЗ).

Программа определяет примерное содержание образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей в различных видах деятельности, таких как:

- игровая,
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и другими детьми),
- познавательно-исследовательская (исследование и познание природного и социального миров в процессе наблюдения и взаимодействия с ними), а также такими видами активности ребенка, как:
 - восприятие художественной литературы и фольклора,
 - конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал,
 - изобразительная (рисование, лепка, аппликация),
 - музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах),
 - двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

(с учётом развития ребёнка с ОВЗ).

Организационный раздел Программы описывает систему условий реализации кружковой деятельности, необходимых для достижения целей Программы, планируемых результатов ее освоения в виде ожидаемых результатов, а также особенности организации образовательной деятельности, а именно описание:

- психолого-педагогических, кадровых, материально-технических и финансовых условий,
- особенностей организации развивающей предметно-пространственной среды,
- особенностей образовательной деятельности разных видов и культурных практик,
- способов и направлений поддержки детской инициативы,
- особенностей взаимодействия педагога с семьями дошкольников,
- особенностей разработки режима дня и формирования распорядка дня с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их специальных образовательных потребностей.

(с учётом развития ребёнка с ОВЗ).

В соответствии с Программой описание традиционных событий, праздников и

мероприятий с учетом региональных и других социокультурных особенностей.
Программа завершается описанием приложений к Программе.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИД ПОМЕЩЕНИЙ	ОСНАЩЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
<p><i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</i></p>	<p>Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальный центр; - оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; - картотеки подвижных игр; - картотека «Игры, которые лечат»; - игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); - игровые комплексы (горка); - качели, карусели; - материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.
<p><i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</i></p>	<p>Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; - настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); - игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); - игровые комплексы (горка); - качели, карусели
		-

<p><i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</i></p>	<p>Все пространство учреждения, участок учреждения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развивающие игры; - художественная литература; - игры на ловкость; - дидактические игры на развитие психической функций (мышления, внимания, памяти, воображения); - оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; - картотеки подвижных игр; - картотека «Игры, которые лечат»; - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.);
<p><i>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</i></p>	<p>Все пространство учреждения, участок учреждения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; - художественная литература; - игрушки-персонажи; - игрушки - предметы оперирования; - маркеры игрового пространства; - настольные игры соответствующей тематики; - иллюстративный материал, картины, плакаты.
<p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</i></p>	<p>Все помещения групп, участок учреждения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - иллюстративный материал, картины, плакаты; - настольные игры соответствующей тематики; - художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; - картотека «Игры, которые лечат» - игрушки-персонажи; - игрушки - предметы оперирования; - физкультурно-игровое оборудование; - оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания,

<p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</i></p>	<p>Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальный центр; - оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания; общеразвивающих упражнений; - картотеки подвижных игр; - картотека «Игры, которые лечат»; - игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); - игровые комплексы (горка); - качели, карусели; - материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.
---	---	--

Материально-техническое обеспечение

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Колонка	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
Ноутбук	1 шт.

Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Таблица 13

№	Наименование	Кол-во
1.	«Островки»	10
2.	Батут детский	2
3.	Большие маты	3
4.	Гимнастические палки	38
5.	Детский тренажер «Бегущая дорожка»	1
6.	Детский тренажер «Велосипед»	1
7.	Детский тренажер «Гребля»	1
8.	Детский тренажер «Педаль»	1
9.	Игровой лабиринт	28
10.	Канат	1
11.	Кегли	35
12.	Коврик гимнастический	20
13.	Кольцеброс «Слоненок»	4
14.	Мячи (разные)	20
15.	Обручи	28
16.	Самокат детский	2
17.	Свисток профессиональный со шнурком	2
18.	Сенсорная тропа	7
19.	Скакалки (средние, маленькие)	12
20.	Скамейка гимнастическая	4
21.	Спирометр сухой портативный ССП	1
22.	Стенка гимнастическая	6
23.	Степплатформа	10
24.	Сухой бассейн	1
25.	Табло спортивное	1
26.	Фитбол (45 см)	2
27.	Фитбол (55 см)	1
28.	Фитбол (66 см)	2
29.	Шведская стенка	4
30.	Щит баскетбольный	2

Картотеки: игр малой подвижности, подвижных игр, пальчиковых игр, лого - ритмических упражнений, народных игр, игр народов Севера

Перспективный план индивидуальной работы по физической культуре
(с учётом развития ребёнка с ОВЗ)

Дата	Вид деятельности	Рекомендации
Январь	Ходьба	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа
	Бег	«Пробеги с погремушкой»
	Равновесие	Перешагивание через препятствие (выс 10-15 см)
	Прыжки	Спрыгивание с высоты вниз (выс 15 см); «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах)
	Лазание	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола.
Февраль	Ходьба	Ходьба на носках, поднимая высоко колени (по глубокому снегу), перешагивая через препятствие.
	Бег	Пробеги и не сбей кеглю.
	Равновесие	Ходьба из обруча в обруч; «По ступенькам».
	Прыжки	Прыжки в длину через две линии (раст 10-30 см); прыжок вверх с касание предмета рукой.
	Метание	Бросание мяча двумя руками от груди, из-за головы
	Лазание	Перелезание через бревно (выст 20 см).
Март	Ходьба	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагивание через «камешки» и «канавки».
	Бег	Бег с ускорением и замедлением темпа.
	Равновесие	Ходьба из круга в круг, держа руки за головой; ходьба по ребристой доске.
	Прыжки	Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м); прыжки со сменой положения ног (вместе-врозь).
	Метание	Бросание мяча двумя руками из-за головы; ловля мяча, брошенного воспитателем (раст 1 м) «Поймай мяч».
	Лазание	«Проползи по бревну», подтягивание руками на скамейке в положении на животе.
Апрель	Ходьба	Ходьба с остановкой по сигналу; поворот вокруг себя; с высоким подниманием колен.
	Бег	Бег в медленном темпе (30-40 сек); со сменой темпа по сигналу.
	Равновесие	Ходьба с островка на островок; «из кружка в кружок»
	Прыжки	Прыжки со сменой положения ног (вместе-врозь); «Лошадки» - прямой галоп.
	Метание	Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребёнка (1-1,5 м); бросание мешочка в цель правой, левой рукой.
	Лазание	Лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее.
Май	Ходьба	Ходьба по профилактической дорожке; по палке, по шнуру, ходьба приставным шагом вперед правой и левой ногой.

Бег	Бег с дополнительными заданиями: догонять убегающих, убегать от догоняющих; бег с указанием на игровой образ («пробежим тихо, как мышки и
Равновесие	Подъём на возвышение и спуск с него (выст до 25 см).
Прыжки	Прямой галоп, в длину с места.
Метание	Бросание предметов в цель (раст 1м); метание мяча вдаль левой и правой рукой (2,5-3 м).
Лазание	«Проползи и не задень»; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

НАЦИОНАЛЬНО - РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

«Физическая культура»

Задачи реализации национально - регионального компонента

Задачи в разрезе возрастной группы

Младшая группа

Формировать умения действовать совместно - на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме. Развивать физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями); формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная к школе группа

Продолжать развивать волевые качества: быстроту, выносливость, умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить набрасывать кольцо (обруч, веревочную петлю) для развития ловкости и глазомера, присущие героям национальных игр (оленеводы, охотники). Совершенствовать умение прыгать на двух ногах через несколько препятствий (нарты). Развивать мышечную силу рук, через использование игр, отражающих профессию рыбака.

Квартал	Вторая группа раннего возраста	Первая младшая	Подготовительная группа
1	«У оленя дом большой» (разминка) «Солнце (Хейро)» (бег). Упражнение «Аргиш» (ходьба и бег с высоким подниманием колен)	«У оленя дом большой» (разминка) «Рыбаки» (бег, ловля) Упражнение «Поймай оленя» (набрасывание колец)	«У оленя дом большой» (разминка) «Нарты - сани» (прыжки через «нарты») «Льдинки, ветер и мороз»
2	«Рыбаки и рыбки» (прыжки) Упражнение «Ловля оленей» (Метание мячей)	«Белый шаман» (внимание, чувство ритма) Упражнение «Мелкий охотник» (сбивание кеглей)	«Полярная сова и евражки» (бег, внимание) Упражнение «Мелкий охотник» (сбивание кеглей)
3	«Олени и пастухи» (ловля, бег) Упражнение «Аргиш» (ходьба и бег с высоким подниманием колен)	«Ловкий оленевод» (метание мяча) Упражнение «Аргиш» (ходьба и бег с высоким подниманием колен)	«Бег в снегоступах» (эстафета, бег) «Тройной прыжок» (прыжки) «Оленята в тундре жили»
4	«Квропатки и охотники» (метание) Упражнение «Поймай оленя» (набрасывание колец)	«Волк и олени» (бег, ловля) Упражнение «Ловля оленей» (Метание мячей)	«Гонки на оленьих упряжках» (эстафета) Упражнение «Ловля оленей» (Метание мячей)

