

Рассмотрено и принято:
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 67»
Протокол № 1
от «30» августа 2021 года

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 67»

Е.Б. Бобкова

Приказ от «30» августа 2021 г № 225-09



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной области «Физическое развитие»
основной образовательной программы дошкольного образования
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 67»
Энгельсского муниципального района Саратовской области.

Содержание

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие»	3
1.1.2.	Возрастные особенности физического развития детей	4
1.1.3.	Планируемые результаты	5
1.1.3.1.	Ожидаемые образовательные результаты (целевые ориентиры)	6
1.1.3.2.	Ожидаемые предметные образовательные результаты освоения программы по образовательной области «Физическое развитие»	6
2.	Содержательный раздел	9
2.1.	Реализация образовательной области «Физическое развитие»	9
2.1.1.	Раздел: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	9
2.1.2.	Раздел: Физическая культура	17
2.2.	Формы организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	26
2.3.	Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной области «Физическое развитие»	27
3.	Организационный раздел	28
3.1.	Примерный учебный план образовательной деятельности при реализации образовательной области «Физическое развитие»	28
3.2.	Режим двигательной активности	31
3.3.	Примерный перечень развивающих уголков и оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды при реализации образовательной области «Физическое развитие»	32
3.4.	Литература	37

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» составлена как образовательный блок Основной образовательной программы дошкольного образования МДОУ «Детский сад № 67», в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и примерной основной образовательной программой дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), с учетом Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой – 6-е изд., доп. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021 и особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и интересов воспитанников и запросов родителей (законных представителей), в соответствии с нормативно - правовыми документами, действующими в сфере образования и локальными актами учреждения:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18.12.2020 г № 61573);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29 января 2021 г. № 62296);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31 августа 2020 г., регистрационный №59599);
- Положением «О рабочей программе по реализации образовательных областей» МДОУ «Детский сад № 67» ЭМР Саратовской области.

1.1.1. Цели и задачи

«**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»¹.

Основные цели и задачи:

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к

¹ См. пункт 2.6. ФГОС ДО.

спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Становление ценностей здорового образа жизни. Расширение представлений детей о рациональном питании. Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека. Формирование представлений об активном отдыхе. Расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формирование привычки следить за чистотой тела, опрятностью одежды и обуви, замечать и устранять неполадки в своем внешнем виде. Привитие навыков культуры приема пищи.

Физическая культура.

Физкультурные занятия и упражнения. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Обеспечение разностороннего развития личности ребенка: воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии.

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

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Образовательная область «Физическое развитие» дополнена парциальной программой, реализуемой в подготовительной к школе группе:

Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!», 2014.

Цель Программы: создание модели образовательного процесса по формированию у детей самостоятельности и ответственности в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, основ гражданственности и патриотичности.

Задачи Программы:

- Формирование у детей основ культуры здорового образа жизни;
- Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма воспитанников;
- Развитие у детей двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- Создание условий для формирования интегративных качеств личности ребёнка;
- Воспитание навыков собственного здоровьесбережения, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитание уважения к отечественным традициям и социокультурным ценностям;
- Формирование основ гражданственности и патриотизма.

1.1.2. Возрастные особенности физического развития детей

Особенности физического развития детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет

На втором году жизни ребенка продолжается интенсивное физическое развитие. Ребенок становится более крепким, подвижным. Совершенствуются навыки в основных видах движений.

Этот возрастной период характеризуется тем, что у ребенка совершенствуется ходьба, бег. Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия.

В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек, кроме основных, развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).

В простых подвижных играх дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом.

Особенности физического развития детей третьего года жизни

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но весь организм крепнет, совершенствуются движения. Однако опорно-двигательный аппарат у детей этого возраста развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт еще небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны. Неустойчивы эмоциональные проявления детей, плохо развито активное торможение. Ребенок не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Особенности физического развития детей четвертого года жизни

На четвертом году жизни ребенок обладает сравнительно большим запасом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные движения, соблюдая в них известную последовательность. Отмечается большая осознанность в восприятии показа движений, словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей трех лет отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Особенности физического развития детей пятого года жизни

На пятом году жизни ребенка его движения становятся более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается преднамеренное запоминание. Дети уже различают виды движений, способны выделять их элементы. У ребенка появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет начать обучение технике выполнения основных движений. Специфичным в обучении движениям ребенка пятого года жизни является отработка их качества.

Особенности физического развития детей шестого года жизни

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, проявляет самостоятельность. Его движения становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, уделять больше внимание развитию физических и морально – волевых качеств (быстроты, ловкости, выносливости, выдержки, настойчивости, организованности, дисциплинированности), дружеских взаимоотношений (умений приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам).

Особенности физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни ребенка его движения становятся более координированными и точными. В процессе коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет упражнения целенаправленно. Для него уже важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы воспитывать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

1.1.3. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров

дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства. В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно - исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

Целевые ориентиры в раннем возрасте

К трем годам у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К семи годам у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.1.3.1. Ожидаемые образовательные результаты (целевые ориентиры)

Мотивационные образовательные результаты	Предметные образовательные результаты	Универсальные образовательные результаты		
		Когнитивные способности	Коммуникативные способности	Регуляторные способности
Ценностные представления и мотивационных ресурсы	Знания, умения, навыки	Когнитивные способности	Коммуникативные способности	Регуляторные способности
<ul style="list-style-type: none"> Инициативность. Стремление к здоровому образу жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> Овладение основными культурно-гигиеническими навыками, начальными представлениями о принципах здорового образа жизни. Хорошее физическое развитие (крупная и мелкая моторика, выносливость, владение основными движениями). 	<ul style="list-style-type: none"> Умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, находить оптимальные пути решения. Критическое мышление, способность к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения. 	<ul style="list-style-type: none"> Умение общаться и взаимодействовать с партнерами по игре. Умение организовывать и планировать совместные действия со сверстниками и взрослыми. Умение работать в команде 	<ul style="list-style-type: none"> Умение подчиняться правилам и социальным нормам. Целеполагание и планирование (способность планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели). Прогнозирование. Способность адекватно оценивать результаты своей деятельности. Самоконтроль и коррекция.

Ожидаемые итоговые результаты освоения Программы являются целевыми ориентирами для воспитателя на этапе завершения детьми дошкольного образования. Промежуточные ожидаемые результаты освоения Программы являются целевыми ориентирами для воспитателя в каждый возрастной период освоения Программы.

1.1.3.2. Ожидаемые предметные образовательные результаты освоения программы по образовательной области «Физическое развитие»

Возрастная группа	Образовательная область «Физическое развитие»
Младшая группа 3-4 года	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы). - Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. <p>Физическая культура. К концу года дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения. - Ходить прямо, не шаркая ногами, сохранять заданное воспитателем направление. - Бегать, сохранять равновесие, изменять направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. - Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. - Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. - Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. - Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. - Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
Средняя группа 4-5 лет	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Элементарные правила соблюдения гигиены (по мере необходимости мыть руки с мылом, пользоваться расческой, носовым платком, прикрывать рот при кашле). - Элементарные правила поведения во время еды, умывания. - Элементарные правила приема пищи (правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, поласкать рот после еды). - Представления о понятиях «здоровье», «болезнь». - Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. - Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений. <p>Физическая культура. К концу года дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; - Отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. - Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. - Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. - Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). - Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку. - Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны. - Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. - Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. - Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
Старшая группа 5-6 лет	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навыки опрятности (замечать беспорядок в одежде, устранять его с небольшой помощью взрослого). - Навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой; при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком). - Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

	<p>- Представление о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.</p> <p>Физическая культура. К концу года дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходить и бегать легко, ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп. - Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. - Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. - Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). - Владеть школой мяча. - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. - Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. - Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами. - Кататься на самокате. - Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. - Плавать произвольно. - Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях. - Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. - Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
<p>Подготовительная к школе группа 6-7 лет</p>	<p>Формирование представлений о здоровом образе жизни. К концу года у детей могут быть сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдает основные правила личной гигиены. - Представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье, потребности в двигательной активности, полезных привычках). <p>Физическая культура. К концу года дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). - Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. - Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. - Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. - Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. - Следить за правильной осанкой. - Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске. - Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). - Плавать произвольно на расстояние 15 м.

2. Содержательный раздел

2.1 Реализации образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1. Раздел: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Группа раннего возраста

Задачи:

Становление ценностей здорового образа жизни: Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Воспитание культурно-гигиенических навыков: Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок; пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Учить держать ложку в правой руке.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками).
		Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС			
		УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		
1.	Становление ценностей здорового	-	Реализуется в совместной деятельности детей и	-	-	Юматова Д. Б. Культура здоровья для дошкольника. Цикл игр-	Уголок двигательной активности.

	образа жизни		взрослых			путешествий. – СПб.: Детство- Пресс, 2018 Серия «Рассказы по картинкам»: «Распорядок дня».	
2.	Воспитание культурно-гигиенических навыков	-	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых	-	-	<i>Методические пособия</i> Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб.: Акцидент, 2009 Конина Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. – АЙРИС дидактика	Дидактические игры «Чистоплотные дети», «Предметы гигиены» и т.п.
	Итого:	-	-	-	-		

Младшая группа

Задачи:

Становление ценностей здорового образа жизни: Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков: Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером.

Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС			
		УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		
1.	Становление ценностей здорового образа жизни	-	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых	-	-	Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2010 Юматова Д. Б. Культура здоровья для дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: Детство- Пресс, 2018 Л.В.Кузнецова, М.А.Панфилова «Формирование нравственного здоровья дошкольников». Занятия, игры, упражнения. - М.: ТЦ СФЕРА. Серия «Рассказы по картинкам»: «Распорядок дня».	Уголок двигательной активности.
2.	Воспитание культурно-гигиенических навыков	-	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослого	-	-	<i>Методические пособия</i> Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб.:	Дидактические игры «Чистоплотные дети», «Предметы

			(режимных моментах)			Акцидент, 2009 Кони́на Е. Ю. Формирование культурно- гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. – АЙРИС дидактика	гигиены» и т.п.
	Итого:	-	-	-	-		

Средняя группа

Задачи:

Становление ценностей здорового образа жизни: Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Воспитание культурно-гигиенических навыков: Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС			
		УМК-	Количество часов,	Парциальная	Количество часов,	Учебно-методическое	Развивающие

		наименование	затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	программа Технология	затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	пособие	центры и уголки
1.	Становление ценностей здорового образа жизни	-	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых	-	-	Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2010 Юматова Д. Б. Культура здоровья для дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: Детство- Пресс, 2018 Кузнецова Л. В., Панфилова М.А. Формирование нравственного здоровья дошкольников. Занятия, игры, упражнения. - М.: ТЦ СФЕРА. Серия «Рассказы по картинкам»: «Распорядок дня».	Уголок двигательной активности.
2.	Воспитание культурно-гигиенических навыков	-	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослого (режимных моментах)	-	-	<i>Методические пособия</i> Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб.: Акцидент, 2009 Конина Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. – АЙРИС дидактика	Дидактические игры «Чистоплотные дети», «Предметы гигиены» и т.п.
	Итого:	-	-	-	-		

Старшая группа

Задачи:

Становление ценностей здорового образа жизни: Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Воспитание культурно-гигиенических навыков: Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.

Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС			
		УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		
1.	Становление ценностей	И.М.Новикова. Формирование	Реализуется в совместной			Юматова Д. Б. Культура здоровья для	Уголок двигательной активности.

	здорового образа жизни	представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Для работы с детьми 5 – 7 лет. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ. Москва 2010.	деятельности детей и взрослых			дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: Детство- Пресс, 2018 Кузнецова Л. В., Панфилова М.А. Формирование нравственного здоровья дошкольников. Занятия, игры, упражнения. - М.: ТЦ СФЕРА. Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».	
2.	Воспитание культурно-гигиенических навыков	-	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослого (режимных моментах)	-	-	<i>Методические пособия</i> Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб.: Акцидент, 2009 Конина Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. – АЙРИС дидактика	Дидактические игры «Чистоплотные дети», «Предметы гигиены» и т.п.
	Итого:	-	-	-	-		

Подготовительная к школе группа

Задачи:

Становление ценностей здорового образа жизни: Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Воспитание культурно-гигиенических навыков: Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой. Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом.

Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

Задачи парциальной программы:

Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.

- формирование у детей основ культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма воспитанников;
- развитие у детей двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для формирования интегративных качеств личности ребёнка;
- воспитание навыков собственного здоровьесбережения, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности ;
- воспитание уважения к отечественным традициям и социокультурным ценностям;
- формирование знаний о спортивных достижениях нашей страны;
- формирование основ гражданственности и патриотизма.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС			
		УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		
1.	Становление ценностей здорового образа жизни	И.М.Новикова. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых	Авторская программа Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых	Юматова Д. Б. Культура здоровья для дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: Детство- Пресс, 2018 Кузнецова Л. В.,	Уголок двигательной активности.

		Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Для работы с детьми 5 – 7 лет. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ. Москва 2010.		формированию культуры здорового образа жизни и патриотическом у воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.		Панфилова М.А. Формирование нравственного здоровья дошкольников. Занятия, игры, упражнения. - М.: ТЦ СФЕРА. Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».	
2.	Воспитание культурно-гигиенических навыков	-	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослого (режимных моментах)	-	-	Методические пособия Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб.: Акцидент, 2009 Конина Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. – АЙРИС дидактика	Дидактические игры «Чистоплотные дети», «Предметы гигиены» и т.п.
	Итого:		-		-		

2.1.2. Раздел: Физическая культура

Ранний возраст от 1,6 до 2 лет

Задачи: Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

Подвижные игры. Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

от 2 до 3 лет

Задачи: Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)
		Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: НОД, ИОС	Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: НОД, ИОС	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки		
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО				
1	Основные движения.	Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет М.: Мозаика-Синтез, 2015 г.	72			В.А.Шишкина «Движение+ движения»: кн.для воспитателя дет.сада.-М.: Просвещение. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия/авт.-сост. Е.И. Подольская. – Учитель, 2013. Сборник подвижных игр. Для	Уголок двигательной активности.
2	Общеразвивающие упражнения.						
3	Подвижные игры.						

						занятий с детьми 2-7 лет. Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1978 г.	
	Итого:		72				

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

Физкультурные занятия и упражнения.Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры.Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.

Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде, кататься на лыжах.

Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников	Самостоятельная деятельность воспитанников.
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС	Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС	(двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-	двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-

						исследовательская)	исследовательская)
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2016. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016.	108			Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия/авт.-сост. Е.И. Подольская. – Учитель, 2013. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.	Уголок двигательной активности
2	Общеразвивающие упражнения	М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ					
3	Подвижные игры						
4	Спортивные упражнения		Реализуется в совместной деятельности и детей и взрослых				
	Итого:		108				

**Средняя группа
(от 4 до 5 лет)**

Задачи:

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные и подвижные игры.Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС			
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки		
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: Мозаика-	108				Уголок двигательной активности

2	Общеразвивающие упражнения	Синтез, 2016. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика-синтез, 2016.					
3	Подвижные игры	М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ				Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.	
4	Спортивные упражнения		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой». Пособие для воспитателя дет.сада-М.: Просвещение. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.	
	Итого:		108				

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи: Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и желание заниматься физической культурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта, поддерживать интерес к ним. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС			
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки		
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М: Мозаика-Синтез, 2016.	108				Уголок двигательной активности
2	Общеразвивающие упражнения						
3	Подвижные игры			Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.			

		Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ				М.: Просвещение.	
4	Спортивные игры и упражнения		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой». Пособие для воспитателя дет.сада-М.: Просвещение. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.	
	Итого:		108				

**Подготовительная к школе группа
(от 6 до 7 лет)**

Задачи:

Физкультурные занятия и упражнения.Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Спортивные и подвижные игры. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС			
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки		
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- Мю: Мозаика-Синтез, 2016. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.-сост. Э.Я.	108			Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите	
2	Общеразвивающие упражнения						
3	Подвижные игры						

		Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ				детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». <i>Плакаты:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта». Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.	
4	Спортивные игры и упражнения					Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой». Пособие для воспитателя дет.сада-М.: Просвещение. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.	
	Итого:		108				

2.2. Формы организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Формы образовательной деятельности по образовательной области
«Физическое развитие»

В ходе режимных моментов	В процессе организации педагогом различных видов детской деятельности	В ходе самостоятельной деятельности детей	Во взаимодействии с семьями
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Наблюдение; беседа: рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта; игра; игровое упражнение; физкультминутки; логоритмические игры и упражнения; др.	НОД (физическая культура); изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр; игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); тематические досуги; соревнования; др.	Изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр; игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); самостоятельное рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта; самостоятельная деятельность в уголке подвижных игр	Создание соответствующей предметно- развивающей среды; проектная деятельность; экскурсии; прогулки; совместные праздники и досуги;

Основные формы и методы реализации парциальной программы Ю.В. Аристовой «Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»

- Чтение
- Беседа
- Игра: дидактические игры, сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, спортивные игры.

2.3 Способы поддержки детской инициативы по образовательной области «Физическое развитие»

**Ранний возраст
(от 1,6 мес. до 3 лет)**

В сфере укрепления здоровья детей, становления ценностей здорового образа жизни:

- Взрослые поощряют детей за соблюдение правил личной гигиены.

В сфере развития различных видов двигательной активности:

- Взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для

развития ловкости, силы, координации;

- Вовлекают детей в игры с предметами, стимулирующие развитие мелкой моторики.
-

Дошкольный возраст (от 3- 7 лет)

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;
- предоставлять возможность детям самостоятельно использовать приобретенные умения и навыки в повседневной жизни и деятельности.
- предоставлять возможность детям видоизменять подвижные игры новым содержанием, усложнением правил, введением новых ролей.
- поддерживать диалоги детей о событиях физкультурной и спортивной жизни детского сада, города, страны, поощрять использование различных источников информации.

3. Организационный раздел

3.1. Примерный учебный план образовательной деятельности при реализации образовательной области «Физическое развитие»

Группа раннего возраста

Длительность НОД -10 мин.

Допускается осуществлять непосредственно образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки в теплый период года (указывается в циклограмме НОД).

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физическая культура	20	2	720 мин	72

Итого		20	2	720 мин (12 час)	72
-------	--	----	---	------------------	----

Младшая группа

Длительность НОД -15 мин.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки в теплый период года (указывается в циклограмме НОД)

Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме НОД).

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	45	3	1620мин (27 часов)	108
Итого		45	3	1620мин (27 часов)	108

Средняя группа

Длительность НОД -20 мин.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки (указывается в циклограмме НОД)

Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме НОД).

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	60	3	2160 мин (36 часов)	108
2.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса				
3.	ИТОГО:	60	3	2160 мин (36 часов)	108

Старшая группа

Длительность НОД - 25 мин.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 минут в день.

Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме НОД).

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	75	3	2700 мин (45час)	108
2.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса				
3.	ИТОГО:	75	3	2700 мин (45час)	108

Подготовительная к школе группа

Длительность НОД -30 мин.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 30 минут в день.

Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме НОД).

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	90	3	3240мин. (54 часа)	108
2.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса				
2.1.	Физическое развитие				
	Авторская программа Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию	Интегрируется в разные виды совместной деятельности детей и взрослых			

	детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.				
	ИТОГО:	90	3	3240мин. (54 часа)	108

3.2. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	-	-	-	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 4-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 9-10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	1-2 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
--	--	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

3.3. Примерный перечень развивающих уголков и оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды при реализации образовательной области «Физическое развитие»

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).

Уголок двигательной активности

Для детей группы раннего возраста (1,6 – 3 года)

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Горка детская		1
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180х40 см	2
	Шнур длинный	длина 100-150 см	1
Для прыжков	Мини - мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	2
	Куб деревянный малый	Ребро 15-30 см	5
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50 см	5
	Палка гимнастическая длинная	Длина 150 см Сечение 3 см	2
	Шнур короткий плетеный	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Корзина для метания мячей		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15 см	10
	Мяч – шар надувной	Диаметр 40 см	2
	Обруч малый	Диаметр 54-65 см	5
	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	5
Для ползания и	Лесенка – стремянка двухпролетная	Высота 103 см	1

лазания		Ширина 80-85 см	
	Лабиринт игровой (трансформер) Ящики для влезания (складирующиеся один в другой)		1 1 комплект
Для общеразвивающих упражнений	Мяч массажный	Диаметр 6-8 см	10
	Мяч резиновый	Диаметр 20-25 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20-25 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 60-80 см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6, 18 см	по 10

Размещение физкультурного оборудования

В групповой комнате следует освободить место, соответствующим образом расположить оборудование, предоставив малышам в свободное пользование разные игрушки и пособия, стимулирующие их двигательную активность.

Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им посылно и интересно. Для этого советуем некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их достать. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10—15 см), на который можно встать и взять интересующий предмет. С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчика, мишку, лисичку) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены.

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, по очереди.

Мелкие пособия нужно держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

Для детей младшей группы (3-4 года)

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)		2
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	1
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Мяч - попрыгунчик	Диаметр 50 см	2

	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий плетеный	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200гр	2
	Шар цветной фибропластиковый	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазания	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
	Лабиринт игровой (трансформер)		1
Для общеразвивающих упражнений	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	10
	Флажок		10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6	10

Размещение физкультурного оборудования

Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка «Физкультурный уголок». У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен.

Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

Для детей средней группы (4-5 лет)

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур длинный	Длина 150 см Диаметр 2 см	1
	Коврик массажный	Длина 75 см Ширина 70 см	2
Для прыжков	Мяч - попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 50 см	3
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	3
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2

	Кольцеброс (набор)		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	4
Для ползания и лазания	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200г	10
	Мяч – шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6	10

Размещение физкультурного оборудования

В этой возрастной группе необходимо иметь «Физкультурный уголок» — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. Расположить его лучше в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые расставлены вдоль стены.

В средней группе рекомендуется иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития у детей интереса к разным видам упражнений с использованием пособий некоторые предметы надо хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

Для детей старшей группы (5-6 лет)

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	3
	Коврик массажный со следочками		2
	Балансир		1
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мяч - массажер	Диаметр 12-15 см	2

	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазания	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткий	Длина 80 см	10

Размещение физкультурного оборудования

Основной набор оборудования и пособий находится в спортивном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.

Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках.

Обручи, скакалки шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе.

Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

Для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	3
	Коврик массажный со следочками		2
	Балансир		1
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мяч - массажер	Диаметр 12-15 см	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазания	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткий	Длина 80 см	10

Размещение физкультурного оборудования

Основной набор оборудования и пособий находится в спортивном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем. Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках. Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе. Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

3.4. Литература

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
2. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодра. - СПб.: Акцидент, 2009
3. Кониная Е. Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. – АЙРИС дидактика
4. Кузнецова Л. В., Панфилова М.А. Формирование нравственного здоровья дошкольников. Занятия, игры, упражнения. - М.: ТЦ СФЕРА.
5. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2010
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
8. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
9. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
10. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
11. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
12. Твой спортивный уголок/Старинин Ю.Л., Крапивник В.В., И.М.Усвицкий.-М.:Физкультура и спорт.
13. Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.
14. Юматова Д. Б. Культура здоровья для дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: Детство- Пресс, 2018