

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №112 Центрального района Санкт-Петербурга

Принята:

решением Педагогического Совета
образовательного учреждения
ГБДОУ детский сад № 112
Центрального района СПб
протокол от «28» августа 2023г.№ 1

Утверждена:

приказом
заведующего ГБДОУ детский сад № 112
Центрального района СПб

Кожевникова Н.Н.
приказ от «31» августа 2023 г. № 26-од

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
инструктора по физической культуре
по реализации
образовательной программы дошкольного образования
для детей всех возрастных групп

инструктор по физической культуре:

Масловская Наталья Андреевна

первая квалификационная категория

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3
2. Целевой раздел	4
2.1. Пояснительная записка	4
2.2. Цели и задачи рабочей программы	6
2.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	7
2.4. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	8
2.5. Педагогическая диагностика планируемых результатов	10
3. Содержательный раздел	11
3.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста.....	11
3.1.1 Задачи физического развития детей 2-3 лет.....	11
3.1.2 Задачи физического развития детей 3-4 лет.....	11
3.1.3 Задачи физического развития детей 4-5 лет.....	11
3.1.4 Задачи физического развития детей 5-6 лет.....	12
3.1.5 Задачи физического развития детей 6-7 лет.....	12
3.2 Содержание образовательной деятельности, описание форм, способов, методов, средств реализации рабочей программы физического развития дошкольников.....	14
3.2.1 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 2-3 лет.....	15
3.2.2 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет.....	16
3.2.3 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет.....	17
3.2.4 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет.....	19
3.2.5 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет.....	21
3.3 Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»	25
3.4 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.....	28
3.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие».....	30

4.	Организационный раздел.....	32
4.1	Материально-техническое обеспечение программы.....	32
4.2	Методическое обеспечение программы.....	33
4.3	Расписание физкультурно-образовательной деятельности на 2023-2024 учебный год.....	34
4.4	Перспективное планирование основных видов движений.....	35

Введение

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

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

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

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

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

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

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

2. Целевой раздел

2.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №112
- Положение о рабочей программе педагога

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

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

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

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

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

2.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

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

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

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

2.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

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

Принцип учёта ведущей деятельности:

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

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

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

Принцип амплификации детского развития

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

Принцип единства обучения и воспитания

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

Принцип преемственности образовательной работы

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

Принцип сотрудничества с семьей:

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

Принцип здоровьесбережения:

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

2.4. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

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

К трем годам:

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

К четырем годам:

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

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

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

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье .

К пяти годам:

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

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

2.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

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

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ПИЛГ ДО проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.

Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.

Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы.

3. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 2 до 7 лет.

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

3.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

3.1.1. Задачи физического развития детей 2-3 лет

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

3.1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

3.1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;

- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

3.1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

3.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

и типы занятий:

- учебно-тренировочное
- сюжетное

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

3.2 Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

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

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

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

Основная гимнастика (основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, метание, упражнения в равновесии.

ОРУ:

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

Музыкально-ритмические упражнения:

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

Подвижные игры:

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

Целевые ориентиры к концу 3-го года жизни:

- ребёнок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;
- вместе с педагогом выполняет простые ОРУ, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения;
- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, инвентарём;
- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;

- приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

3.2.2 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии;

ОРУ:

- без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений ;

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Музыкально-ритмические упражнения:

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;

- имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);

- поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;

- несюжетные игры;

- игры на развитие ориентировки в пространстве;

- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;

- малоподвижные игры.

Спортивные упражнения:

- катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки;.

Активный отдых:

- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;

- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы.

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;

- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- осваивает спортивные упражнения;

- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;

- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности].

3.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, враспынную;
- построение по росту;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;
- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;
- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки;
- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;
- комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры:

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

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;

- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей [1, стр. 130].

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки [1, стр. 130].

3.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии [1, стр. 131-132].

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём [1, стр. 131-132].

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;
- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;
- повороты направо, налево, кругом;
- размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;
- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;
- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах. [1, стр. 132].

Подвижные игры:

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

Спортивные игры:

Городки:

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола:

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

Бадминтон:

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

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

3.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии;

ОРУ:

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др.;

Строевые упражнения:

- самостоятельные построения 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, шеренге, кругу;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика:

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;
- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;
- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Подвижные игры:

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

Спортивные игры

Городки:

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

Элементы баскетбола:

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

Элементы футбола:

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;
- играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве, в зале):

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон:

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

Элементы настольного тенниса:

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

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий,
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

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

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.

7. Адашквичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
8. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
9. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
10. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
15. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
16. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова

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

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

1-я младшая группа:

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

2-я младшая группа

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;

- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умение слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная группа

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

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

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

3.4.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

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

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

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

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

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

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

3.4.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

3.4.4. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников

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

Наглядные методы:

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

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.
- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

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

информационно-рецептивный метод:

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

репродуктивный метод:

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

метод проблемного изложения:

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

эвристический метод (частично-поисковый):

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

исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

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

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

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

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

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

4. Организационный раздел

4.1 Материально-техническое обеспечение программы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ГБДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать реализацию образовательной программы;

Создание развивающей среды построено на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативной;
- 5) доступность;
- 6) безопасной.

Эти принципы среды соответствуют возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Образовательное пространство для детей предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

В детском саду для реализации программы по физической культуре используется большой, светлый и технически оснащенный спортивный зал. В зале проводятся:

- ❖ Непосредственно образовательная деятельность
- ❖ Утренняя гимнастика
- ❖ Досуговые мероприятия,
- ❖ Праздничные утренники
- ❖ Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей
- ❖ Мастер-классы и семинары для педагогов и студентов
- ❖ Спортивные праздники

Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия и прочее оборудование:

- ❖ Гимнастические скамьи
- ❖ Гимнастические стенки
- ❖ Наклонные доски и лестницы
- ❖ Мячи разных размеров
- ❖ Гимнастические скакалки
- ❖ Наборы кеглей
- ❖ Гимнастические палки
- ❖ Султанчики
- ❖ Обручи
- ❖ Мягкие модули
- ❖ Тренажеры
- ❖ Нетрадиционное физкультурное оборудование
- ❖ Спортивные атрибуты
- ❖ Музыкальный центр

4.2 Методическое обеспечение программы

- Пензулаева «Физическая Культура в детском саду» соответствует ФГОС «Москва-синтез» 2014 (все возраста)
- Степаненкова «Физическое Воспитание в детском саду» 3-7 лет «Москва-синтез» 2005
- Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» 2008 ТЦ Москва
- Николаева «Школа мяча» СПб «детство-пресс»2008
- Буцинская «ОРУ в детском саду» Москва «Просвещение» 1998
- Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания» СПб «детство-пресс»2005
- Лайзане «Физическая культура для малышей» Москва «Просвещение» 1987
- Сочеванова «Подвижные игры с бегом» для детей 4-7 лет СПб «детство-пресс»2005
- Янушко «Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста» 1-3 лет «Москва-Синтез» 2007-56с
- Белова «Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адаптационный период» по программе «От рождения до школы» – Волгоград «Учитель» 2015-154с
- Теплюк «Игры- занятия на прогулке с малышами» 2-4 лет «Мозаика-Синтез» Москва 2014
- Янушко «Развитие мелкой моторики у детей раннего возраста» 1-3 лет Москва « ВЛОДОС» 2019-269с
- Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
- Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
- Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
- Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
- Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
- Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
- Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
- Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
- Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.

РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
На 2023-2024 учебный год

Дни недели	Время занятий	Возрастная группа	наименование
вторник	9.00-9.20	Средняя группа	Физическая культура
	9.35-10.00	Старшая группа	
	10.10-10.40	Подготовительная группа	
	11.25-11.40	Младшая группа	
среда	8.50- 9.00	1 ранняя группа	Физическая культура
	9.00- 9.10	2 ранняя группа	
	16.00-16.15	По группам 1 среда – младшая группа	Вечер развлечений в музыкальном зале (досуг)
	16.20-16.45	2 среда - старшая группа	
	16.05-16.25	3 среда - средняя группа	
16.25-16.55	4среда – подготовительная группа		
четверг	9.00-9.20	Средняя группа	Физическая культура
	9.35-10.00	Старшая группа	
	10.10-10.40	Подготовительная группа	
	11.25-11.40	Младшая группа	
пятница	8.50- 9.00	1 Ранняя группа	Физическая культура
	9.00- 9.10	2 Ранняя группа	

4.4 Перспективное планирование основных видов движений

Прыжки	В течении учебного года в вводной части занятия, при выполнении ОРУ, в подвижных играх																																							
Различные прыжки на развитие координации, с движениями рук, хлопками, на двух ногах, на одной ноге, с поворотом, ноги врозь-вместе, одна вперед, другая назад, и т.д.																																								
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по ограниченной S опоры	+	+																																						
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед боком		+	+	+																																				
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед боком через предметы h 5 см					+	+	+																																	
Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в шахматном порядке						+	+	+																																
Прыжки на одной ноге из обруча в обруч в шахматном порядке										+	+	+																												
Прыжки на двух ногах, смещая ноги вправо-влево через шнур с продвижением вперед											+	+																												
Прыжки на двух ногах с поворотом на 90° и продвижением вперед													+	+																										
Прыжки на двух ногах с использованием координационной лестницы														+	+	+																								
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед 2-2.5 м															+																									
Прыжки на одной ноге вправо-влево через шнур и продвижением вперед																+	+	+																						
Прыжки "классики"																	+	+																						
Прыжки в длину с места																																								
Прыжки в длину с разбега																																								
Прыжки с высоты в обозначенное место																																								
Прыжок на высоту 20 см																																								
Прыжки в высоту с места																																								
Прыжки в высоту с разбега																																								
Прыжки с высоты с поворотом на 90°																																								
Прыжки через длинную скакалку прямо и боком																																								
Прыжки через короткую скакалку																																								

Бросание, ловля, метания	В течении учебного года при выполнении ОРУ с мячами, при проведении эстафет, подвижных игр																																							
Передача мяча стоя, сидя, в разных построениях, перебрасывание мяча из одной руки в другую																																								
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием (хлопки, повороты, приседания)	В течении учебного года при выполнении ОРУ с мячами, при проведении эстафет, игровых заданий в вводной части занятия																																							
Бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении						+	+																																	
Бросание мяча вверх и ловля одной рукой							+	+																																
Бросание мяча вверх и ловля одной рукой в движении																																								
Броски мяча об пол и ловля двумя руками						+	+																																	
Броски мяча вверх и ловля его после отскока							+	+																																
Отбивание мяча об пол двумя руками и не мене 10 раз																																								
Ведение мяча двумя руками 5-6 м																+	+																							
Отбивание мяча об пол одной рукой не менее 10 раз																		+	+																					
Ведение мяча одной рукой																																								
Броски мяча друг другу в парах снизу							+	+																																
Броски мяча друг другу в парах от груди								+	+																															
Броски мяча друг другу в парах из-за головы																																								
Перебрасывание мяча в кругу, через шнур, сетку																																								
Катание мяча друг другу в парах из разных и.п.							+	+																																
Катание мяча с попаданием в цель									+	+																														
Метание вдаль предметов разной массы (мяч, мешочек)																																								
Метание в горизонтальную цель двумя руками																																								
Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой																																								
Метание в вертикальную цель двумя руками																																								
Метание в вертикальную цель правой и левой рукой																																								
Забрасывание мяча в баскетбольную корзину																																								
Прокатывание набивного мяча																																								
Прокатывание мяча одной рукой по ограниченной S опоры 15-20 см																																								
Прокатывание мяча "змежкой"																																								
Прокатывание обруча, бег за ним и ловля																																								

Ползание, лазанье	
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры вперёд</i>	+ + +
<i>Ползание с опорой на ладони и колени по ограниченной S опоры назад</i>	+ + +
<i>Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры вперёд</i>	+ + +
<i>Ползание с опорой на предплечья и колени по ограниченной S опоры назад</i>	+ + +
<i>Ползание с опорой на стопы и ладони</i>	+ + +
<i>Ползание прыжками "лягушка"</i>	+ + +
<i>Ползание животом вверх "паучок"</i>	+ + +
<i>Ползание с опорой на предплечья "тюлень"</i>	+ + +
<i>Ползание "змейкой"</i>	+ + +
<i>Ползание по-пластунски</i>	+ + +
<i>Переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле</i>	+ + +
<i>Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками</i>	+ + +
<i>Проползание под скамейкой</i>	+ + +
<i>Пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком</i>	+ + +
<i>Пролезание в звенья координационной лестницы поставленной вертикально</i>	+ + +
<i>Чередование подлезания и перешагивания звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально</i>	+ + +
<i>Лазанье по гимнастической лестнице чередующимся шагом</i>	+ + +
<i>Перелезание с пролёта на пролёт гимн. лестнице приставными шагами боком</i>	+ + +
<i>Влезание на гимн. лестницу по вертикальной, спезание по наклонной</i>	+ + +
<i>Влезание на гимн. лестницу по наклонной, спезание по вертикальной</i>	+ + +
Равновесие	
<i>Поднимание на носки и опускание на стопу, стоя на повышенной S опоры</i>	
<i>Пробегание по гимнастической скамейке</i>	В течении учебного года в ОРУ с гимнастической скамейкой
<i>Сохранение равновесия после бега, кружения, усложнение в подвижных играх</i>	В течении учебного года в вводной части занятия при выполнении бега с преодолением препятствий, при прведении эстафет, физкультурных развлечений и праздников
<i>Перешагивание предметов разной h</i>	В течении учебного года в вводной части занятия в сочетании с другими видами движений, усложнение в подвижных играх
<i>Перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 20 см</i>	+ +
<i>Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая предметы разной h</i>	+ +
<i>Ходьба по гимн. ск. приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</i>	+ +
<i>Ходьба поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом по гимн. ск.</i>	+ +
<i>Ходьба по гимн. ск., выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, "ласточка")</i>	+ +
<i>Ходьба по гимн. ск. с мешочком на голове</i>	+ +
<i>Ходьба по гимн.ск. с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h</i>	+ +
<i>Ходьба по гимн. ск. мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</i>	+ +
<i>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки</i>	+ +
<i>Разойтись вдвоём на лежащей на полу доске, гимнастической скамейке</i>	+ +
<i>Ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд</i>	+ +
<i>Ходьба по шнуру, выложенному "змейкой", приставляя носок к пятке вперёд</i>	+ +
<i>Сохранять равновесие на повышенной S опоры</i>	+ +
Малоподвижные игры и упражнения	
<i>Упражнения на расслабление</i>	+ + +
<i>Пальчиковая гимнастика</i>	+ + +
<i>Малоподвижная игра</i>	+ + +
<i>Самомассаж</i>	+ + +
<i>Дыхательная гимнастика</i>	+ + +

Перспективное планирование основных видов движений в подготовительной группе.

	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь								Декабрь								Январь								Февраль								Март								Апрель								Май																																																																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Строевые упражнения																																																																																																																																																										
<i>Построение в колонну, повороты</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Построение в шеренгу, повороты</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Построение в круг</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Расчёт на первый-второй-третий</i>																																																																																																																																																										
<i>Перестроение в 2,3,4 колонны на ходу</i>																																																																																																																																																										
<i>Размыкание, смыкание приставными шагами</i>																																																																																																																																																										
<i>Расчёт на первый-второй, перестроение в 2 шеренги</i>																																																																																																																																																										
<i>Перестроение в 2,3 круга в движении</i>																																																																																																																																																										
<i>Чёткие повороты на углах площадки</i>																																																																																																																																																										
Ходьба																																																																																																																																																										
<i>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на вн. стороне стопы</i>																																																																																																																																																										
<i>Ходьба враспынную с заданием (ПИ,ИУ)</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба в колонне с заданием (ПИ,ИУ)</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба со сменой положения рук</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба с высоким подниманием бедра</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба мелким и широким шагом</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба со сменой темпа</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба приставными шагами прямо и боком</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба выпадами</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба в приседе и полуприседе</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба гимнастическим шагом</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба скрестным шагом</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба со сменой направления</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба со сменой направляющего</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба противходом</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба "змейкой"</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба по диагонали</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба с закрытыми глазами</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба спиной вперёд</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба с заданием на развитие чувства ритма</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Ходьба с препятствиями</i>	+																																																																																																																																																									
Бег																																																																																																																																																										
<i>Бег враспынную с заданием (ПИ, ИУ, др. упражнения)</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег обычный в колонне 2,5-3 мин</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег парами, тройками, четвёрками</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег с остановкой по сигналу</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег в колонне с заданием (ПИ, ИУ,)</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег с выполнением беговых упражнений</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег по ограниченной S опоры (дорожка, доска, между шнурами)</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег в разном темпе</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег с заданием на развитие чувства ритма</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег "змейкой"</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег со сменой направления</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег со сменой направляющего</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег в сочетании с прыжками</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег с препятствиями</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег противходом</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег по диагонали</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег двумя кругами навстречу друг другу</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Бег из разных и.п.</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Челночный бег 3x10 м (3x5м)</i>	+																																																																																																																																																									
<i>Быстрый бег 20 м 2-3 раза</i>																																																																																																																																																										
<i>Бег со скакалкой</i>																																																																																																																																																										
<i>Бег по пресечённой местности</i>																																																																																																																																																										

Равновесие																												
<i>Стойка на носках (ПИ, ИУ, ПУ)</i>	В течении учебного года при выполнении ОРУ, в подвижных играх, в сочетании с ходьбой и бегом																											
<i>Стойка на одной ноге с закрытыми глазами</i>	В течении учебного года при выполнении ОРУ, в подвижных играх, в сочетании с ходьбой и бегом																											
<i>Перешагивание звеньев координационной лестницы, расположенной горизонтально h 30 см</i>	+	+																										
<i>Ходьба по гимна. ск., перешагивая предметы разной h</i>			+	+	+																							
<i>Ходьба по гимна. ск.поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом</i>						+	+	+																				
<i>Ходьба по гимнастической скамейке, пролезая в обруч</i>									+	+	+																	
<i>Ходьба по гимна. ск., выполняя на середине упр. на равновесие (присед, поворот, "ласточка")</i>										+	+	+																
<i>Ходьба по гимна. ск. приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</i>												+	+	+														
<i>Ходьба по гимна. ск. с мешочком на голове</i>																					+	+	+					
<i>Ходьба по гимна.ск. с мешочком на голове, перешагивая предметы разной h</i>																						+	+	+				
<i>Ходьба по гимна. ск. мешочком на голове приставными шагами боком, перешагивая предметы разной h</i>																							+	+	+			
<i>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки</i>																								+	+	+		
<i>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, правым и левым боком</i>																									+	+	+	
<i>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове</i>																										+	+	+
<i>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, с мешочком на голове,приставляя носок к пятке</i>																											+	+
<i>Разойтись вдвоём на гимнастической скамейке</i>																											+	+
<i>Ходьба на носках по 2 гимнастическим скамейкам парами, держась за руки</i>																												+
<i>Ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке вперёд и назад</i>																											+	+
<i>Ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке с мешочком на голове</i>																											+	+
<i>Ходьба по огр. S опоры, с отбиванием мяча об пол двумя руками сбоку, перед собой</i>																											+	+
<i>Сохранять равновесие на повышенной S опоры</i>																												+
<i>Различные виды заданий на развитие равновесия после бега, прыжков, усложнение в П.И., ОРУ</i>																												+
В течении учебного года в вводной части занятия, в подвижных играх, на прогулке																												
В течении учебного года в вводной части занятия, в подвижных играх, на прогулке																												
Бросание, ловля, метание	В течении учебного года при выполнении ОРУ с мячами, на прогулке																											
<i>Передача мяча в парах из разных и.п., передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую</i>																												
<i>Броски мяча вверх и ловля двумя руками 20 раз</i>								+	+																			+
<i>Бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием (хлопки, повороты, приседания)</i>												+	+															+
<i>Бросание мяча вверх и ловля двумя руками в движении</i>																												+
<i>Бросание мяча вверх и ловля одной рукой 10 раз</i>																												+
<i>Бросание мяча вверх и ловля одной рукой в движении</i>																												+
<i>Отбивание мяча об пол двумя руками</i>																												+
<i>Отбивание мяча об пол одной рукой</i>																												+
<i>Ведение мяча двумя руками с выполнением заданий</i>																												+
<i>Ведение мяча одной рукой с заданием</i>																												+
<i>Броски мяча друг другу в парах снизу</i>																												+
<i>Броски мяча друг другу в парах от груди</i>																												+
<i>Броски мяча друг другу в парах с верху</i>																												+
<i>Броски мяча в парах одной рукой от плеча</i>																												+
<i>Прокатывание и переброска друг другу набивных мячей</i>																												+
<i>Катание мяча правой и левой ногой по прямой</i>																												+
<i>Ведение мяча ногой между предметами</i>																												+
<i>Катание мяча ногой в парах</i>																												+
<i>Катание мяча ногой с попаданием в цель</i>																												+
<i>Метание вдаль (мяч, мешочек)</i>																												+
<i>Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой</i>																												+
<i>Метание в вертикальную цель правой и левой рукой</i>																												+
<i>Метание в движущуюся цель</i>																												+
<i>Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями</i>	В подвижных играх с мячом																											
<i>Забрасывание мяча в баскетбольную корзину</i>	На прогулке, в свободной деятельности																											
<i>Метание набивного мяча</i>																												+
<i>Эстафеты с мячом</i>																												+
В течении учебного года на прогулке, при проведении развлечений, праздников																												
Малоподвижные игры и упражнения																												
<i>Упражнения на расслабление</i>	+				+				+				+				+				+				+			+
<i>Пальчиковая гимнастика</i>	+				+				+				+				+				+				+			+
<i>Малоподвижная игра</i>	+				+				+				+				+				+				+			+
<i>Самомассаж</i>	+				+				+				+				+				+				+			+
<i>Дыхательная гимнастика</i>	+				+				+				+				+				+				+			+

Документ подписан электронной подписью