Физическая культура в детском саду – это важная составляющая общего развития ребенка в детском учреждении. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости.   
Среди основных средств правильного физического воспитания маленьких ребят можно выделить: правильное (здоровое) питание, выработку привычек к личной гигиене, прогулки на свежем воздухе, правильно организованный режим дня, хороший сон, создание условий для творчества ребенка, ну и, конечно же, физическую культуру.

Здорового и счастливого ребенка невозможно представить неподвижным. В нашем сознании непоседа, бегающий по улице, здоровее, чем ребенок, лежащий среди дня на диване. Правильные активные движения ребенка повышают его устойчивость к различным заболеваниям, вызывают активизацию защитных сил организма, его иммунитета, повышают деятельность лейкоцитов. Физическая культура в [детском  саду](https://www.google.com/url?q=http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.google.com%252Furl%253Fq%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.nougulliver.ru%25252Farticles%25252Fchastnyi_det_sad%25252F%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNHEDwnNO-_3PTcN_7EooiEeg-a2yQ&sa=D&ust=1589724225367000) способствует всестороннему развитию у детей умственных способностей, мышления, внимания, восприятия, существенному улучшению питания тканей организма, формированию скелета, формированию правильной осанки и улучшению иммунной системы ребенка. Движение, физическая культура в детских садах, здоровый образ жизни – это залог здоровья наших детей, нашего нового поколения.

Вопросы охраны и укрепления здоровья детей, физического дошкольников являются одним из важных направлений деятельности нашего учреждения. Работа ведется через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, организацию сбалансированного питания, систему закаливания детей, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, создание благоприятного климата в ДОУ.

Педагогами ДОУ проводятся различные виды физкультурно-оздоровительной работы:

• непосредственно-образовательная деятельность;

• физкультминутки;

• разновидности гимнастики (утренняя, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная и т.д.);

• различные виды закаливания;

• дни здоровья;

• физкультурные праздники, досуги

Для всех групп составлен режим двигательной активности, где помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня дошкольников значительное место отведено самостоятельным двигательным играм с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Образовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Нижнетуринского городского округа детский сад «Алёнушка»

[Образовательная программа МАДОУ детский сад "Аленушка" 2023-2024 учебный год (tvoysadik.ru)](https://alenushka.tvoysadik.ru/org-info/education-implemented-program?id=1)

**Стр. 44**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ от 1 года до 3 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи образовательной области «Физическое развитие»** | |
| **от 1 года до 2-х лет** | **от 2-х лет до 3-х лет** |
| * Создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком. * Создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве. * Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; побуждать к самостоятельным действиям. * Привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, * Укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания. * Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни. | * Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения. * Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве. * Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям. * Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах. * Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания. * Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни. |
| **Содержание образовательной области «Физическое развитие»** | |
| **от 1 года до 2-х лет** | **от 2-х лет до 3-х лет** |
| Педагог активизирует двигательную деятельность детей.  Создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба).  Создает условия для развития координации при выполнении упражнений.  Побуждает к самостоятельному выполнению движений.  Обеспечивает страховку для сохранения равновесия.  Поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой. способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.  В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений. | Педагог формирует умение выполнять общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое).  Педагог формирует умение выполнять основные движения.  Развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.  Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.  Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку.  Поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.  В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения. |

Нижнетуринского городского округа детский сад «Алёнушка»

[Образовательная программа МАДОУ детский сад "Аленушка" 2023-2024 учебный год (tvoysadik.ru)](https://alenushka.tvoysadik.ru/org-info/education-implemented-program?id=1)

**Стр. 145**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ 3-7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития** | | | |
| **3 - 4** | **4 - 5** | **5 - 6** | **6 – 7** |
| Формировать интерес и положительное отношение к   * занятиям физической культурой и * активному отдыху, * воспитывать самостоятельность. | Продолжать формировать интерес и положительное отношение к   * физической культуре и * активному отдыху, * формировать первичные представления об отдельных видах спорта. | Продолжать развивать интерес к   * физической культуре, * формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов. | Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности,   * поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, * расширять представления о разных видах спорта. |

Нижнетуринского городского округа детский сад «Алёнушка»

[Образовательная программа МАДОУ детский сад "Аленушка" 2023-2024 учебный год (tvoysadik.ru)](https://alenushka.tvoysadik.ru/org-info/education-implemented-program?id=1)

Стр. 162

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные игры** | | | | |
| **3-4** | | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
|  | |  | Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. | |
|  | |  | **Городки:**  бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур | **Городки:** бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. |
|  | |  | **Элементы баскетбола:** перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. | **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 тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. |
|  | |  | **Элементы футбола:**  отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам. | **Элементы футбола:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. |
|  | |  | **Бадминтон:**  отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. | **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. |
|  | |  |  | **Элементы хоккея:** (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. |
| **6. Спортивные упражнения** | | | | |
| **3-4** | **4-5** | | **5-6** | **6-7** |
| Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. | | | Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. | |
| **6.1. Катание на санках** | | | | |
| **3-4** | **4-5** | | **5-6** | **6-7** |
| по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. | подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. | | по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки | игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. |
| **6.2. Ходьба на лыжах:** | | | | |
| **3-4** | **4-5** | | **5-6** | **6-7** |
| по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. | скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой". | | по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. | скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой". |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:** | | | |
| **3-4** | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
| Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. | Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью | Катание на двухколесном велосипеде, самокате:  по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. | Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. |
| **6.4. Плавание** | | | |
| **3-4** | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
| Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. | Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде. | Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость.  Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору.  Скольжение на груди, плавание произвольным способом. | Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз).  Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м).  Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. |
| **6.5. Катание на коньках:** | | | |
| **3-4** | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
|  |  |  | удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. |

Нижнетуринского городского округа детский сад «Алёнушка»

[Образовательная программа МАДОУ детский сад "Аленушка" 2023-2024 учебный год (tvoysadik.ru)](https://alenushka.tvoysadik.ru/org-info/education-implemented-program?id=1)

Стр. 179

## 2.2.Инструментарий (УМК) для инвариантной части и вариативной часи по решению задач по каждой из образовательных областей для всех возрастных групп обучающихся (социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое развитие**  Активный отдых  Туристическая деятельность  Задачи ссылка на ФОП ДО Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847) | Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).  Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).  Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).  Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет). Помораева И.А., Позина В.А. Формирование элементарных математических представлений: Вторая группа раннего возраста (2–3 года). | **Ведущее направление ДОО:**  1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности.  2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание выразительности движений, формирование правильной осанки;  3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.  4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях; активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;  5. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.  **Инновационные деятельность:**  Дополнительная образовательная программа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников «Будем здоровы» МАДОУ д/с «Алёнушка»  Цель: Воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни. |