



МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного  
профессионального образования Свердловской области  
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ГАОУ ДПО СО «ИРО»)  
Кафедра педагогики и психологии



**МОДУЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРНАЯ ПРАКТИКА**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ  
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «САМОЦВЕТ»

Екатеринбург  
2017

Автор-составитель: Трофимова О.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ГАОУ ДПО СО «ИРО» и др.

**М 75**      **Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие».**  
**Двигательная культурная практика:** учебное пособие к образовательной программе дошкольного образования «СамоЦвет» / Министерство общего и профессионального образования Свердловского области, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования»; авт.-сост. О. А. Трофимова. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2017. – 95 с.

Учебное пособие по реализации модуля образовательной деятельности «Физическое развитие: Двигательная культурная практика» разработано для образовательной программы дошкольного образования «СамоЦвет».

Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие: Двигательная культурная практика» содержит психолого-педагогические рекомендации по содержанию и организации образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста в соответствии с концепцией и методологией образовательной программы дошкольного образования «СамоЦвет». В учебном пособии изложены теоретические основания, раскрыты особенности образовательной деятельности двигательной культурной практики в совместной деятельности детей и взрослых, а также детей друг с другом; показаны возможности создания развивающей предметно-пространственной среды формирования и развития двигательной активности детей младенческого, раннего и дошкольного возраста, с учетом каждого этапа возрастного развития, посредством современных образовательных конструкторов, развивающих образовательных ситуаций и т.д. Модуль образовательной деятельности «Физическое развитие: Двигательная культурная практика» ориентирован на развитие физической сферы детей, на духовно-нравственные и социокультурные ценности, определяет рамочную содержательную основу, открывая возможности для творчества взрослых (педагогов, родителей детей дошкольного возраста).

Учебное пособие ориентировано на создание эффективной образовательной среды для физического развития детей, проектирование образовательной деятельности в различных формах и видах двигательной деятельности и культурных практик с учетом национально-культурных особенностей народов Среднего Урала.

Авторы надеются, что данное учебное пособие поможет педагогам более четко представить себе логику построения содержания образовательной программы «СамоЦвет», стать соавторам, учитывая особенности развития и конкретные интересы детей, определить возможности ее реализации в конкретных условиях.

Для педагогических работников и руководителей дошкольного образования, заинтересованных в физическом развитии детей, а также для родителей, воспитывающих детей дошкольного возраста.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Психолого-педагогические основания конструирования образовательной деятельности – Двигательная культурная практика.....
2. Особенности двигательной деятельности детей дошкольного возраста.....
3. Ценностная основа «Двигательной культурной практики».....
4. Средства и формы физического развития «Двигательной культурной практики».....
5. Разевающая предметно-пространственная среда.....
6. Конструктор «Двигательная культурная практика».....
7. Перспективное планирование в рамках содержательной линии «Двигательная культурная практика».....
8. Список литературы.....
9. Приложение .....

## 1. Психолого-педагогические основания конструирования образовательной деятельности «Двигательная культурная практика»

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

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

Таким образом, в Стандарте прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников: не только формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, но и физическая культура, развитие физических качеств.

*Цель физического развития ребенка в дошкольном возрасте* в том, чтобы сформировать личность, обладающую пониманием ценностью здорового образа жизни, не только умеющую воспринимать и понимать значимость физического развития, но и способную к самовыражению в разных видах двигательной активности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», считаем невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по физическому воспитанию детей.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. А применение современных здоровьесберегающих педагогических технологий, в том числе развивающих двигательную активность ребенка повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья (приложение 1).

### Модель реализации образовательной области «Физическое развитие»



В периодизации психического развития Д.Б. Эльконина каждый возрастной этап однозначно характеризуется свойственной ему ведущей деятельностью. Переход от одной ведущей деятельности к другой - это и есть переход с одной ступени возрастного развития на другую.

ВНД (высшая нервная деятельность) ребенка раннего возраста характеризуется неуравновешенностью двух основных нервных процессов – возбуждения и торможения.

1. Возбуждение преобладает над торможением. Тормозные процессы формируются постепенно, их целенаправленно надо развивать.

2. Легкость образования условных рефлексов, (но их трудно преобразовывать, изменять).

3. Сравнительно низкая выносливость нервной системы ребенка (очень быстро утомляется от продолжительного действия одного и того же раздражителя).

4. Недостаточная подвижность нервных процессов.

5. В поведении ребенка очень много широко развитых реакций.

6. В виду недостаточного развития второй сигнальной системы (речи) у детей преобладающее значение имеют раздражители первой сигнальной системы (образы).

Первые годы жизни имеют очень большое значение для дальнейшего развития человека. В этот период происходит развитие всех специфических для человека свойств, начало формирования личности человека. Научные труды ученых о высшей нервной деятельности (Сеченова, Павлова, Бехтерева) и психологов (Выготского, Леонтьева, Запорожца) о ведущей роли деятельности, воспитания и обучения помогли решить вопрос о начале воспитания и обучения ребенка.

Врожденные особенности, уровень зрения, нервной системы имеют определенное значение для развития ребенка. Ход психического развития ребенка определяется социальными условиями его жизни. Поскольку условные рефлексы и привычки на базе безусловных рефлексов начинают формироваться с первых дней жизни ребенка под влиянием окружающих условий, то и воспитание, как целенаправленное воздействие на процесс нервно-психического развития, должно начинаться с первых дней жизни. Несвоевременное начало или неправильно организованное воспитание могут привести:

- к замедлению темпа развития;

- оказать отрицательное влияние на физическое развитие и здоровье ребенка и.т.д.

Существенной особенностью раннего возраста является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Важными в психопрофилактической работе с детьми в ДОО является предупреждение перегрузок, обеспечение условий для возникновения положительных эмоциональных переживаний, создание оптимального психологического климата в группе.

Период с 4 до 5 лет характеризуется интенсивным психическим и физическим развитием ребенка. Наиболее интенсивно показатели физического развития увеличиваются с 4 до 5 лет. При этом величина изменений у мальчиков и девочек не одинакова. От 3 до 4 лет и от 4 до 5 лет

рост и вес больше у мальчиков. Наибольшие среднегодовые темпы прироста в развитии двигательных качеств приходятся на возрасте от 4 до 5 лет и у мальчиков, и у девочек. Скелет ребенка этого возраста отличается гибкостью и пластичностью, т.к. процесс окостенения ещё не завершен. С возрастом заметно увеличивается мышечная сила за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа.

К этому возрасту увеличивается и жизненная емкость легких (в среднем до 11000 – 15000 мл), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Следует заметить, что ни более частые, чем у взрослого дыхательные движения, ни подвижность грудной клетки не могут компенсировать полную потребность в кислороде, вследствие чего у детей, находящихся преимущественно в помещении, быстро снижается работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Это результат кислородного голодания.

Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Особенно характерным для этого возраста является активное развитие межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Но нервные процессы у ребенка ещё далеки от совершенства, вследствие чего процесс возбуждения остается преобладающим.

После 4 – 5 лет внимание становится значительно устойчивее, однако, объем его сравнительно невелик, т.к. недостаточно сформирован такой компонент произвольного внимания и памяти, как удержание мотива деятельности. К 5 годам у детей начинает всё ярче проявляться воображение. Оно возникает на основе восприятия и запоминания окружающей действительности. Дети уже могут не только повторить, но и дополнить движение несложным элементом. Особенно успешно это делается под музыку. Она учит улавливать темп, ритм.

Функциональные возможности организма детей 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательно восприятий, развитие мышления и речи создают реальные предпосылки для овладения основами техники спортивных игр, воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. В связи с этим к детям 5 – го года жизни предъявляются более высокие требования к качеству выполнения упражнений, овладению техники движений.

Таким образом, 5 год жизни является переломным в становлении личности ребенка. Этот период характеризуется качественными изменениями в развитии психических процессов и интенсивным анатомическим и функциональным созреванием детского организма

Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет) - очень важный этап в развитии ребенка, так как в этот период происходит качественное и функциональное совершенствование головного мозга, органов и систем организма.

Рост детей на 4-м и 5-м году жизни несколько замедляется по сравнению с ростом детей раннего возраста и равен в среднем 4-6 см в год; на 6-м и 7-м году жизни прибавка в росте значительно возрастает - до 8-10 см. Это первый период вытягивания. Увеличение роста во второй половине дошкольного возраста связано с функциональными изменениями в эндокринной системе (в частности, с усилением функции гипофиза).

С ростом ребенка изменяются и пропорции тела. Так, к 7-му году жизни длина ног увеличивается более чем втрое, рук - в 2,5 раза, а туловища - в 2 раза по сравнению с их длиной у новорожденного ребенка. В этом возрасте в основном заканчивается формирование структуры костной ткани детского организма.

Образование физиологических изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах начинается на 1-м году жизни и продолжается до 6-7 лет. Скелет ребенка дошкольного возраста состоит в значительной степени из хрящевой ткани, поэтому он легко деформируется вследствие действия неблагоприятных условий (неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, неудобная постель, мебель). Если не учитывать этих особенностей и не заниматься с ребенком правильным физическим воспитанием, то появляются нарушения осанки (что отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания), происходит неправильный рост костей.

На протяжении дошкольного возраста происходит формирование свода стопы, для правильного формирования которой необходимы соответствующие упражнения, обувь должна быть только на каблучке. В дошкольном возрасте отмечается относительно большая подвижность связочного аппарата сустава, что обусловлено большей эластичностью мышц, связок и сухожилий, чем у взрослых, значительно развивается мускулатура, особенно на ногах, мышцы становятся сильнее, работоспособность их увеличивается.

В дошкольном возрасте происходят быстрое качественное развитие и совершенствование бронхо-легочного аппарата. Частота дыхания уменьшается до 26-22 в 1 минуту, глубже становится вдох и продолжительнее выдох. У детей этого возраста наступают значительные анатомические и функциональные изменения органов кровообращения: масса сердца увеличивается, благодаря чему возрастает сила сердечных сокращений и повышается выносливость сердца. Число сердечных сокращений колеблется от 85 до 95 в минуту.

В дошкольном возрасте отмечается дальнейшее морфологическое и функциональное развитие центральной нервной системы. Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому



внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Поэтому для образования определенных двигательных навыков и их закрепления требуются определенная повторяемость и последовательность применения раздражителей. Развитию движений у детей способствуют физические упражнения, проводимые по определенному плану. В этом возрасте совершенствуются бег, ходьба, прыжки, метание.

*Бег.* Для бега характерен отрыв обеих ног от пола («полетность»). В возрасте 5-6 лет, особенно при наличии тренировки, видный на глаз отрыв ног от пола встречается у 20%, к 7-му году - более чем у 70% детей. Хорошая координация движений рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе: к 7-му году жизни она наблюдается более чем у 90% детей. Постепенно на протяжении дошкольного возраста длина шага при беге увеличивается, он становится более равномерным, движения ног менее частыми, в 6-7 лет значительно возрастает скорость бега.

*Ходьба.* В возрасте 5-6 лет координация движений улучшается, содружественные движения рук и ног улучшаются более чем у 70% детей, становится более равномерным шаг. К 7 годам почти у 100% детей более содружественные движения рук и ног, увеличивается длина шага и замедляется темп ходьбы, возрастает скорость ходьбы на расстояние. У большинства детей имеется правильная осанка при ходьбе.

*Прыжки.* В 5 лет увеличивается длина прыжка с места, дети овладевают прыжком с разбега, но они еще недостаточно используют при прыжке взмах рук, слабо отталкиваются, иногда приземляются на всю стопу. Дети 5 лет хорошо подпрыгивают на одной ноге на месте и с продвижением вперед. К 6-7-му году жизни дети выполняют прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной ноге, в длину с места и с разбега, в высоту. Они уже умеют использовать взмах рук при отталкивании; более чем 70% детей приземляются правильно (легко, на полусогнутые ноги).

*Метание.* В 5-летнем возрасте у большинства детей уже правильные замах рукой и поворот туловища. При метании вдаль лучше выдерживается направление броска, развивается навык метания в цель. К 7-му году при соответствующей тренировке дети хорошо овладевают навыком метания.

Дети 4-5 лет в связи с улучшением координации движений умеют стоять на одной ноге, ходить на носках и пятках, ходить по уменьшенной площади опоры (между линиями, нарисованными на полу, по скамейке, бревну на различной высоте). Детям 6-7 лет доступно выполнение более разнообразных и сложных упражнений в равновесии, как на месте, так и в движении.

В этом возрасте совершенствуется и работа органов чувств: осязание, обоняние, вкус, зрение, слух.

Итак, физиологические и психологические механизмы, обуславливающие различные формы взаимосвязи силы, скорости и

выносливости в детском возрасте разнообразны. Так же в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

## **2. Особенности двигательной деятельности детей дошкольного возраста.**

Основным содержанием игр малышей являются различные действия с игрушками, предметами-заместителями. Движение имеет особое значение в развитии детей, ведь по средствам движения они выражают свои потребности в познании окружающего их мира (исследуют предметы), получают разнообразный двигательный опыт с самого рождения (ползают, учатся ходить и т.д.).

В младшем дошкольном возрасте дети обладают сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но они ещё не заботятся о результатах своих действий, поглощены самим процессом движений и его эмоциональной стороной. Уже в этом возрасте у детей появляется достаточно большой запас движений, которые обуславливают самостоятельность действий. Дети используют упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле, ползании и лазании. Однако многие дети не обладают правильной координацией движений рук и ног, в тоже время ходьба становится значительно увереннее, улучшается пространственная ориентировка в ходьбе, дети значительно свободнее двигаются в коллективе сверстников.

Походка малышей остаётся ещё тяжёлой, они часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги. Положительную роль в формировании красивой и лёгкой походки играет музыкальное сопровождение, вызывающее у детей эмоциональный подъём и помогающее регулировать ритм, темп и амплитуду движений.

Дети бегают с желанием, наблюдается согласование движений рук и ног, однако ребёнок делает достаточно много ненужных движений, боковых раскачиваний. Бег детей ещё недостаточно равномерный. Дети бегают мелким семенящим шагом на полусогнутых в коленях ногах, слабо отталкиваются. Во время бега малыши не умеют согласовывать свои движения с движениями других детей. Произвольно или по заданию меняют скорость. Во время бега могут наталкиваться друг на друга, на предметы.

Прыжки ещё не совершенны. Навыки бросания и ловли мяча и предметов в данный период претерпевают значительные изменения. Дети ловят мяч неуверенно, что объясняется неумением определять направление и скорость летящего навстречу мяча, слабой координацией движений. Лазание на этом возрастном этапе требует от детей большого напряжения.

Упражнения в ползании у детей достаточно ловки и уверенны. Они с интересом ползают на четвереньках между различными предметами: кубами, кеглями, мячами. Для большинства детей характерна хорошая координация движений во время выполнения упражнений в ползании. Лазание на этом возрастном этапе требует от ребенка большого напряжения, внимания, значительной мышечной силы и ловкости. Интересны детям упражнения в равновесии, основанные на быстрой смене положений тела: быстро сесть, быстро встать, лечь и сесть и т.п. Доступны детям ходьба и бег по уменьшенной площади (между шнурами, линиями и т.п.; перешагивание через предметы и ходьба между ними, ходьба по наклонной доске).

В среднем дошкольном возрасте двигательная активность детей уже характеризуется достаточной самостоятельностью и активностью действий в разных видах деятельности. Движения детей имеют вполне преднамеренный и целеустремлённый характер; они дети хорошо различают основные виды движений, их назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы. Дети к 5-ти годам способны обсуждать результаты своих действий. У них возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желания испробовать свои силы в более сложных упражнениях. Растущее двигательное воображение детей становится одним из стимулов обогащения моторики разнообразными способами действий.

В среднем дошкольном возрасте дети уже достаточно непринуждённо и свободно ориентируются в коллективе сверстников во время ходьбы. Дети увлекаются ходьбой «змейкой», огибая расставленные предметы и пособия. В процессе выполнения упражнений в ходьбе друг за другом каждый ребёнок желает стать ведущим. Бег у детей неравномерный, ноги слабо выносятся вперёд; сохраняется параллельная постановка стоп с перекатом с пятки на носок. В результате недостаточной гибкости стопы и малой силы мускулатуры ног отталкивание в беге слабое, полет низкий, скорость невысокая. Значительно улучшается в этом возрасте пространственная ориентировка при беге, что делает возможным широко использовать этот вид движения в коллективных подвижных играх. В играх разной интенсивности дети упражняются в ходьбе и беге.

Однако, в этом возрасте по-прежнему сохраняются простые виды прыжков: поскоки, спрыгивание с предмета и прыжки в длину с места. Дети упражняются в разных способах ползания, закрепляются навыки предыдущей возрастной группы. Новым движением является ползание на четвереньках с опорой на колени и предплечья, пальцы рук вытянуты вперёд. Дети упражняются по гимнастической стенке, захватывая края скамейки. Дети способны взбираться на скамейку разными способами. В этом возрасте начинается отработка техники

лазания по гимнастической стенке переменным шагом. В основном дети влезают и слезают произвольным способом. Средний возраст благоприятен для развития моторной памяти и двигательного воображения.

Двигательная деятельность детей старшего дошкольного возраста становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрасте возрастает проявление у детей самостоятельности, активности, возникают творческие поиски новых способов выполнения движений их комбинаций и вариантов.

Детям старшего дошкольного возраста доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости.

Старшие дошкольники овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т. д.). Дети быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. У них повышается уровень развития физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоения новых способов сложно координированных действий (прыжков с разбега, действий с мячом, торможение во время спуска на лыжах с гор и т.п.).

Создаются предпосылки целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: ловкости, скоростных, скоростно-силовых, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий.

В тоже время у детей старшего дошкольного возраста развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств.

Детям этого возраста свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, зависимой от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности.

На седьмом году жизни движения детей становятся более координированными и точными. Теперь дети формируют личностное отношение к заданию: они имеют возможность продемонстрировать себя

умелым и удачливым, определить свой уровень успеха, закрепить его и сделать не случайным. Детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становятся личным достоянием детей, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности, как в группе, так и дома.

### **3. Ценностная основа «Двигательной культурной практики».**

Содержание «Двигательной культурной практики» должно быть направлено:

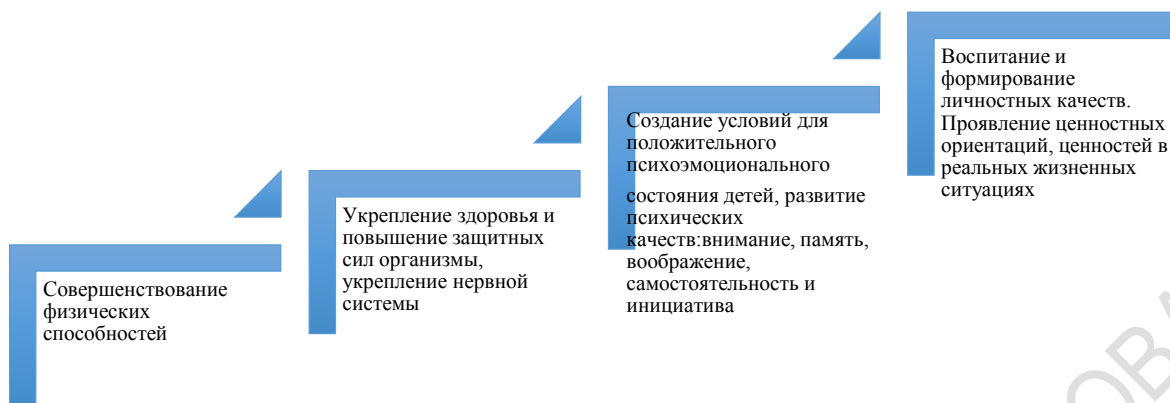
- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Двигательная культурная практика осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и мероприятий. Вся работа по физическому воспитанию детей выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития.

*Двигательная культурная практика складывается на основе накопления ребенком определенного опыта, отличающегося развитым интересом к физическому развитию, умением понимать значение ценности «здоровья», способности к самовыражению в разных видах двигательной активности.*

Свободная самостоятельная деятельность детей наполняется образовательным содержанием за счет создания взрослыми разнообразной предметно-пространственной среды (при активном участии, и инициировании самих детей), которая обеспечивает для них широкий выбор двигательной активности ребенка, соответствующей их интересам, позволяет действовать индивидуально или включаться во взаимодействие со сверстниками в разных ситуациях, определяет активность ребенка, его действия, деятельность.

Расширить границы опыта по восприятию мира, усвоить нормы и культурные традиции, познакомиться с его богатством дети могут с помощью подвижных игр. Выделенные компоненты физического развития в процессе двигательной культурной практики проявляются в содержании подвижных игр, значение которых заключается:



Подвижные игры охватывают большую часть образовательных содержаний, которые могут освоить дети, задают смысловой фон и стимул для развертывания культурных практик и подбираются с ориентацией на ценности культуры:

- **«Семья»** - взаимопомощь, семейные традиции (например, занятие спортом – лыжи);

- **«Здоровье»** - положительное эмоционально-оценочное отношение, устойчивая мотивация к ведению основ здорового образа жизни; отражение имеющихся знаний в деятельности и поведении, воспитание тяги к регулярным физическим упражнениям и постепенному совершенствованию отдельных навыков;

- **«Социальная солидарность»** - справедливость, милосердие, честь, достоинство, взаимопомощь, взаимовыручка в процессе подвижных игр. А также следует во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

*Ценности как осознаваемые представления, выступают для ребенка идеальной моделью, основанием выборов и непосредственно задействованы в процесс выбора ребенком той или иной стратегии поведения, как в игровой, так и в жизненной ситуациях.*

Система ценностей выполняет для ребенка роль ориентира в целостной картине мира. Применительно к процессу воспитания ценностей у детей дошкольного возраста правомерно говорить о становлении ценностных ориентиров как начальной стадии ценностного развития личности. Ценностные ориентиры дошкольника - это социально-обусловленное отношение ребенка к окружающему миру, понимание, осознание и принятие им социально значимых ценностей, которые приобретают для него личностный, мотивационный смысл и выступают регуляторами поведения.

Исходя из того, выстраивается модель (рисунок 2) становления и развития ценностных ориентаций, ценностей ребенка посредством двигательной активности.

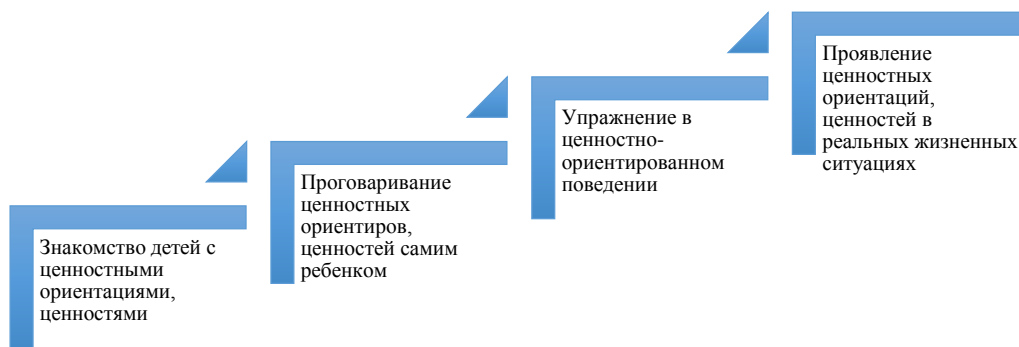


Рисунок 2. Модель становление ценностных ориентиров ребенка посредством двигательной активности

Присвоение личностью ценностей представляет собой процесс познания мира в единстве четырех составляющих: эмоционально-чувственного, деятельностного (поведенческого, регулятивного) и когнитивного компонентов.

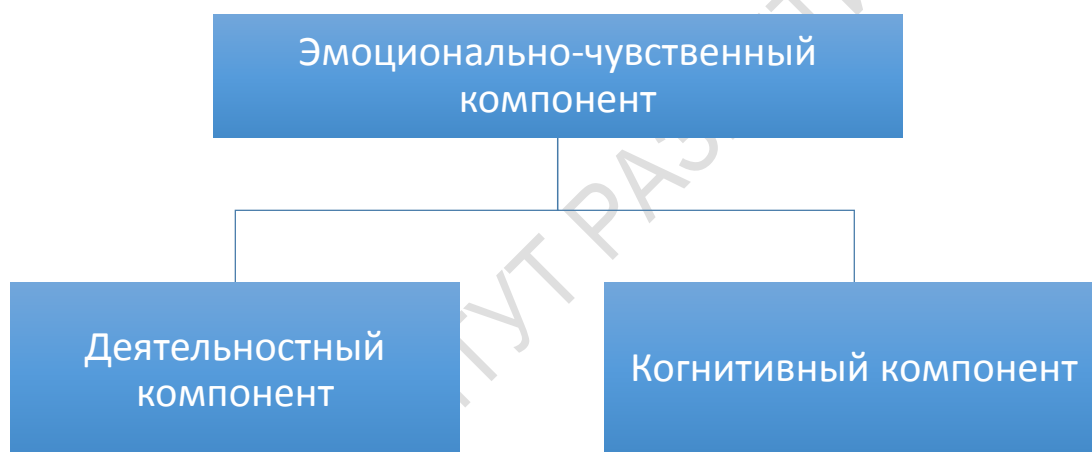


Рисунок 3. Компоненты двигательной культурной практики

**Эмоционально-чувственный компонент** включает в себя положительное отношение ребенка к ценностям ориентирам, готовность проявлять общечеловеческие ценностные качества. Позитивный эмоциональный отклик вызывает у дошкольника радость от движения. Развитие эмоционального компонента проходит через развитие эмпатии, роста осмысленности эмоциональных переживаний, повышения эмоциональной чувствительности ребенка.

**Когнитивный компонент** представляет собой знание и понимание смысла ценностного ориентира «здоровье через движение», понимание важности движения в жизни человека.

**Деятельностный (поведенческий, регулятивный) компонент** проявляется через практическое включение в деятельность, где дошкольник закрепляет привычки ценностного поведения, «тренируется» в выполнении

определенных волевых действий, проявлении ценностей в разных игровых, жизненных ситуациях, учится понимать и соблюдать правила в игре, накапливает двигательный опыт и удовлетворяет потребность в движении.



Рисунок 4. Механизм личностного ценностного поведения ребенка дошкольного возраста

Существующая взаимосвязь между развитием когнитивного, поведенческого и эмоционально-чувственного компонентов, является основополагающим фактором формирования ценностного поведения ребенка дошкольного возраста, основополагающим для здорового личностного развития, формирования самостоятельного действия в достижении успехов (рис. 4).

#### 4. Средства и формы физического развития «Двигательной культурной практики»

Задачи «Двигательной культурной практики» решаются с помощью различных средств и форм физического воспитания. Все они вполне доступны и легко могут быть реализованы даже в семье.

*Для детей раннего возраста должны быть:*

- Правильный режим дня.
- Организация двигательной активности (необходимо стремиться к тому, чтобы ребенок как можно больше двигался, благодаря чему бы мог полностью удовлетворять свои потребности в двигательной активности).
- Закаливание организма ребёнка (с учетом индивидуальных особенностей ребенка).



### *Формы физического воспитания детей в дошкольном возрасте*

- Утренняя гимнастика. Для нее не нужно много времени – в день достаточно уделить ей 5 минут.

Вместо традиционной формы гимнастики можно поиграть с ребенком, например, в активную игру, потанцевать под музыку, выполнить набор интересных упражнений, проводимых в игровой форме. Важно обеспечить ребенку хорошее настроение и нацелить его на активную деятельность на протяжении остального дня.

- Подвижные игры, которыми можно заниматься как на улице, так и дома.

Утренние упражнения являются первым важным пунктом ежедневных занятий. Ребенка дошкольного возраста нужно приучать к самодисциплине, чтобы он был готов делать упражнения без напоминаний. Занятия лучше всего проводить на открытом воздухе, но если погода не способствует занятиям, то их вполне можно перенести в помещение. Нужно выбрать тот или иной вид утренней гимнастики, согласовав его с особенностями и желаниями ребенка, среди них:

- утренний бег;
- игровые упражнения (инсценировка маленькой сказки);
- упражнения под любимую музыку, тренирующие чувство ритма;
- импровизированная дорожка с препятствиями;
- упражнения с обручем или скакалкой и т.д.

Но в тоже время ребенка нельзя перегружать, а разные виды гимнастики следует чередовать, занимаясь ими около 10 минут и не больше.

Ещё одним важным пунктом, предусмотриваемым ФГОС, является физкультурная разминка, снимающая у детей не только физическое, но и психическое напряжение. Нервная система детей дошкольного возраста сформирована ещё не полностью, поэтому она не допускает слишком долгой умственной деятельности, исходя из этих возрастных особенностей, если педагогические мероприятия не разделять краткими физическими разминками, то дети будут терять к ним интерес, быстро уставать и терять сосредоточенность. Подобные разминки входят в программу дошкольных образовательных организаций, но также их полезно использовать и дома.

Если взрослый отмечает, что ребенок устал, не может слушать внимательно, то ему можно предложить простые движения под песенку (приседания, хлопки в ладоши, повороты) или небольшой танец.

Между продолжительными занятиями требуется сделать мини-разминку, в которой чередуются короткие нетяжелые физические задания и трёхминутный отдых в виде дыхательных упражнений. Дети уверенно повторяют знакомые упражнения.

### *Активные прогулки с малышом в соответствии с программой ФГОС*

Проведённое на свежем воздухе время должно быть потрачено правильно, а чтобы оно прошло максимально эффективно, нужно принимать

к сведению физическое развитие ребёнка. Он во время прогулки может в полной мере выплеснуть избыток энергии. Стоит разработать комплекс упражнений, учитывая особенности ребёнка, и во время прогулок постепенно вводить их. Сюда относится:

- создание подвижных сюжетных игр, где ребёнок использует основные движения;
- совершенствование уже освоенных навыков и на их основе изучение новых движений;
- обучение детей соревнованиям и играм на выносливость, скорость, ловкость;
- вовлечение их в коллективные игры, где дети учатся проявлять себя и взаимодействовать.

Для физического развития детей старшего дошкольного возраста необходимо внедрять подвижные игры, имеющие разные нагрузки. Детям потребуется некоторое время, чтобы изучить новое развлечение, поэтому на протяжении двух-трёх недель нужно повторять пару игр, после чего уже можно переходить к разучиванию новой пары игр. Время изучения развлечений можно укорачивать или удлинять в зависимости от их сложности. Если дети теряют к игре интерес, то её нужно оживить введением нового правила. Приоритетными должны быть игры, в которых для соревнования используются простые предметы (мяч, кубики, скакалки). Учитывая особенности психики детей дошкольного возраста, следует избегать заданий, где присутствует продолжительное выполнение однообразных действий. Хотя детские мышцы невероятно эластичны, но при монотонных упражнениях они быстро утомляются. Поэтому следует основывать игры на весёлой сказке или забавной истории, которая бы привлекала детское внимание.

Дети нередко противятся выполнению стандартных упражнений. Но именно такие занятия, без элементов игры, нужно также им предлагать для воспитания силы воли. Чтобы вызвать у детей интерес к развитию основных движений, нужно объяснить им плюсы и важность таких умений. Любой здоровый человек должен уметь бегать, поэтому регулярные пробежки нужны и малышу, а чтобы он совершенствовался в беге, можно менять маршруты, устраивать соревнования на выносливость или скорость. При чередовании бега с ходьбой ребёнок научится отдыхать и контролировать дыхание. Бег трусцой также полезен, но для того чтобы ему научиться, детям требуется время. Для детей старшего дошкольного возраста можно подготовить трассу с препятствиями, где они смогут улучшить координацию. Не следует ставить слишком много преград, поскольку каждая неудача убивает часть интереса к заданию. При создании дорожки можно проявить фантазию, например, кое-где натянуть ленточки или поставить фигурки, которые требуется обегать по определённой траектории.

Также полезны для физического развития всевозможные прыжки, но при этом их частоту и высоту взрослые должны строго контролировать. Детям старшего дошкольного возраста по силам выполнить:

- прыжок в длину;
- прыжки с предметами (в мешке, со скакалкой, с зажатым между коленями мячом);
- упражнения, где нужно прыгать то на двух ногах, то попеременно на каждой ноге, одновременно меняя при этом и положение рук.

В самостоятельной деятельности, если ребёнок играет на спортивной площадке, то ему можно предложить упражнения из популярного вида спорта, показав, как они выполняются. Нужно стараться чередовать виды спорта, чтобы у ребёнка закреплялись разные навыки. На выбор видов спорта влияет и время года.

После дневного отдыха очень важны для детей некоторые упражнения, позволяющие избежать плоскостопия или искривления позвоночника. Такие упражнения нужно выполнять около 20 минут. Начать нужно с простых движений (подъём в постели рук и ног в разном положении), а затем можно перейти к ходьбе по дорожкам с массажной поверхностью. Естественно, что детям нужно время и для свободных игр и взаимодействий друг с другом в процессе которых формируется ценность «социальная солидарность», такие эпизоды продолжительностью 10-15 минут должны повторяться несколько раз в день. Если вокруг ребёнка будут разнообразные спортивные снаряды, то он с радостью будет проводить с ними свободное время.

## **5. Интеграция «Двигательной культурной практики» с образовательными областями**

Двигательная культурная практика неразрывно связана с другими образовательными областями:

- Область «Познавательное развитие» реализуется через движения, действия с предметами, где ребенок познает окружающий мир, знакомится с формой, цветом, размером (например, мяч круглый, его можно катать) подвижные игры способствуют развитию ориентации в пространстве и т.д.;
- Область «Речевое развитие». Несомненно, что развитие речи тесно связано с развитием крупной и мелкой моторики, которые необходимы в продуктивных видах деятельности ребенка: лепке, аппликации, рисовании;
- Область «Социально – коммуникативное развитие». Общение детей происходит в процессе взаимодействия детей друг с другом в игре.

- Область «Художественно - эстетическое развитие», тесная связь музыки и движения, которые проявляются через свободное самовыражение ребенка в его двигательной активности. Где особая роль отводится танцам.

### 5.Развивающая предметно-пространственная среда.

Подбор оборудования определяется задачами физического развития, так и всестороннего воспитания детей. В ДОО необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Такой материал должен предоставлять возможность играть в подвижные игры, обеспечивать возможность осваивать спортивные игры.

Зоны движения для детей должны быть оборудованы так, чтобы вызывать интерес детей, обеспечивать приобретение двигательного опыта по собственной инициативе.

<b>Центры физического развития</b>	
<i>Младший дошкольный возраст</i>	<i>Старший дошкольный возраст</i>
<p>Игровые двигательные модули.            Спортивно - игровые мобили:            «Коридор-стадион», дерево            «Вырастайка», стена осанки.            Алгоритмы и пиктограммы            гигиенических процедур, одевания и            раздевания. Портфолио здоровья.            «Дорожка здоровья» (массажные            сенсорные дорожки, коврики)            атрибуты для двигательной            активности, сухой бассейн.            Выставки рисунков, коллективных            коллажей.            Маски: медведя, волка, ласточки,            зайца, лисички, курочек, пеньков,            акулы, рыб и атрибуты для            подвижных игр.            «Маршруты выходного дня».            Музыкальный центр с дисками            «Радуга звуков», «Живой уголок            леса», «Шум моря».</p>	<p>Игровые двигательные модули.            «Тропа здоровья» (массажные сенсорные дорожки,            коврики) атрибуты для двигательной активности).            Спортивно - игровые мобили: «Коридор-стадион»,            дерево «Вырастайка», стена осанки. Схемы -            тренажеры зрительных траекторий, метки на стекле с            целью развития зрительной координации, тренировки            глазных.            Тропа «Здоровья» (массажные сенсорные дорожки,            коврики). Фитомодульные композиций и            аромамедальоны.            Музыкальный центр с дисками «Радуга звуков»,            «Уголок леса», «Шум моря».            «Маршруты выходного дня».            Коллаж «Мы спортсмены».            Фотографии, иллюстрации для изготовления «Книги            рекордов».            Пиктограммы и схемы проведения подвижных игр.            Маски: волка, филина, коршуна, курочки, цыплят,            ягнят, оленя, рыб и атрибуты для подвижных игр.            Иллюстрации, фотографии знаменитых спортсменов,            спортивных команд края, моего города (села).            Коллаж «Любимые виды спорта».            Макет человека в движении.</p>

## 6. КОНСТРУКТОР «Двигательная культурная практика»

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

### Младенческий возраст

#### Содержание и условия развития двигательной активности детей младенческого возраста (2-12 месяцев)

<b>Ценностный ориентир «Семья»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<p>- стимулирования и поощрения двигательной активности ребенка как части «комплекса оживления», увеличивая количество стимулов, усиливая эмоциональную сторону своего общения с ребенком.</p>	<p>- стимулирования сосредоточения внимания ребенка на ярком красочном предмете одежды мамы, побуждая ребенка следить за его перемещением (2,5-3 мес.); - стимулирования появления функций удержания головы, поворота с живота на спину, приподнятия с опорой на предплечья, пересаживания, стояния и т.п. посредством игровых упражнений с привлечением разнообразных зрительных и слуховых раздражителей (2,5-3 мес.);</p>	<p>поддержки детского любопытства и развития интереса детей к движению; - освоения детьми представлений о собственных умениях (ползания, лазания); - организации любимых двигательных игр-развлечений с родителями.</p>
<b>Ценностный ориентир «Здоровье»</b>		

<b>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</b>	<b>Деятельностная составляющая культурной практики</b>	<b>Когнитивная составляющая культурной практики</b>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<p>возникновения потребности к культурно-гигиеническим процедурам и самообслуживанию;</p> <p>- потребности к определенному жизненному ритму и порядку, к опрятности при осуществлении всех режимных процессов (умываемся, вытираем носик, причесываемся).</p>	<p>безопасного передвижения ребенка по комнате ползком (перекатами, на животе, а четвереньках) в разных условиях (через препятствие, по наклонной поверхности, по ступенькам вверх);</p> <p>- содействия своевременному возникновению и развитию локомоторных функций организма: умению ребенка приподнимать и удерживать голову, лежа на животе и в вертикальном положении на руках взрослого опираясь на предплечья, классического ползания.</p>	<p>- знакомства детей с собственным телом;</p> <p>- увеличения запаса понимаемых слов через называние частей своего тела, выполняемых действий и движений.</p>
<b>Ценностный ориентир «Труд и творчество»</b>		
<b>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</b>	<b>Деятельностная составляющая культурной практики</b>	<b>Когнитивная составляющая культурной практики</b>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<p>участия ребенка в одевании и раздевании (10-12 месяцев);</p> <p>- проявления эмоционального отклика на различные объекты и ситуации, связанные с движением.</p>	<p>- учета преемственности и последовательности в развитии двигательных функций, на этапе закрепления одной из них, стимулирования развития более сложных (например, при закреплении функции самостоятельного сидения стимулируют вставание и сохранение равновесия в положении стоя с опорой);</p> <p>- стимулирования развития кистей рук, попытки захватить игрушку;</p> <p>- побуждения ребенка менять позы, чтобы дотянуться до привлекательной игрушки (вставать на четвереньки, садиться из положения лежа, ложиться из положения сидя);</p> <p>- освоения детьми навыков самостоятельной активности</p>	<p>стимулирования самостоятельной ходьбы, без поддержки взрослого, в заданном взрослым направлении: «Иди ко мне», «Иди к зайчику», «Принеси мячик» и т.п.;</p> <p>- обогащения представлений ребенка о действиях с предметами: приносить знакомые предметы по просьбе взрослого, открывать и закрывать крышку коробки, надевать кольца на стержень и снимать их, ставить один предмет на другой; присоединяться и откликаться на игры-развлечения.</p>

	<p>(переворачивание, ползание, ходьба);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активного подражания взрослому в играх-потешках, простых пальчиковых играх (ручки вверх, ручки в стороны, сжимаем и разжимаем кулачки, жест «до свидания» и т.п.);</li> <li>- для показа действий с предметами, которые ребенок повторяет произвольно, а затем произвольно (катит машинку, мяч, достает игрушку из коробочки и т.п.);</li> <li>- развития пространственной координации, обеспечивая возможность ребенку для самостоятельного перемещения в пространстве и прямохождения (без вмешательства взрослых, искусственного ускорения этих процессов);</li> <li>- совершенствования ранее освоенных движений: ползать, вползать и спускаться по скату горки; приседать и вставать; переползать через бревно; вставать и садиться; делать самостоятельно первые шаги; ходить за каталкой; самостоятельно ходить, переходить от одного предмета к другому; подниматься и спускаться по ступенькам горки, ходить без поддержки в указанном взрослым направлении (или ко мне); действовать с предметами (9 - 10 мес.).</li> </ul>	
<b>Ценностный ориентир «Социальная солидарность»</b>		
<b>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</b>	<b>Деятельностная составляющая культурной практики</b>	<b>Когнитивная составляющая культурной практики</b>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<p>- возникновения положительных эмоций от проявления ребенком инициативы в действиях с предметами: осматривать, перекладывать из руки</p>	<p>-проявления желания в подвижных играх</p>	<p>поддержки интереса и стремления к самостоятельным действиям</p>

<p>в руку, размахивать игрушками, бросать их; выполнять действия, соответствующие свойствам предметов;</p> <p>- инициирования эмоциональной отзывчивости на игровые действия и музыку плясового характера.</p>		
--	--	--

### Ранний возраст

#### Содержание и условия развития физического развития (двигательная культурная практика) детей раннего возраста (1-2 года)

Ценностный ориентир «Семья»		
Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики	Деятельностная составляющая культурной практики	Когнитивная составляющая культурной практики
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- для проявления желания оказания посильной помощи (помоги маме...).</li> <li>- для совместной двигательной деятельности на прогулке в детском саду, дома.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержки детского любопытства и развития интереса детей к движению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоения детьми представлений о собственных умениях (ползания, лазания)</li> <li>- о любимых подвижных играх-развлечениях с родителями.</li> <li>- об отличии двигательной деятельности в разных местах (дом, улица), в разное время года.</li> </ul>
Ценностный ориентир «Здоровье»		
Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики	Деятельностная составляющая культурной практики	Когнитивная составляющая культурной практики
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- возникновения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развития и совершенствования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>знакомства детей с</li> </ul>



<p>потребности к культурно-гигиеническим процедурам и самообслуживанию; - потребности к определенному жизненному ритму и порядку, к опрятности при осуществлении всех режимных процессов (умываемся, вытираем носик, причесываемся)</p>	<p>двигательной культуры на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности.</p>	<p>собственным телом; - сохранения и укрепления физического и психического здоровья ребенка и обеспечению своевременного физического развития малыша; - развития защитных сил организма ребенка; - стимулирования физиологической зрелости систем и функций организма каждого ребенка с учетом его возрастных и индивидуальных возможностей.</p>
<b>Ценностный ориентир «Труд и творчество»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<p>- проявление инициативы ребенком при одевании и раздевании; - проявление самостоятельности в ситуациях, связанных с движением, подвижными играми; - проявление инициативы использования различных игровых атрибутов (мячи, веревочки, обручи, каталки и т.д.).</p>	<p>- выполнения определенных упражнений в основных движениях - ходьба парами, по кругу, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперед; Бег за взрослым и от него; в разных направлениях. Прыжки на двух ногах на месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Активное ползание, лазание: проползание; подползание; перелезание; - катание, бросание, ловля: скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с воспитателем; - действий в игровых ситуациях возможно организовывать в подвижных играх, игровых упражнениях, преимущественно связанные с ходьбой и бегом.</p>	<p>- обогащения представлений ребенка о способах выполнения определенных упражнений в основных движениях - ходьба парами, по кругу, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперед; - формирования представлений о возможных видах бега (за взрослым и от него; в разных направлениях), прыжках (на двух ногах на месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка); - представления о предметах, используемых при катании, бросании, ловле: скатывании с горки</p>

		(мячи разного размера, шарики, «снежки» и т.д.), катание мячей, шаров в паре с воспитателем; - обогащения опыта игровых ситуаций в двигательной деятельности.
<b>Ценностный ориентир «Социальная солидарность»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
- возникновения положительных эмоций от проявления ребенком инициативы в двигательной активности, совместных играх со взрослым; - инициировать эмоциональную отзывчивость на игровые действия и музыку плясового характера.	- обеспечения возможностью развития движений на основе положительного эмоционального общения с взрослым и в совместных действиях с ним; - проявления доброжелательности и дружелюбие в совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.	для поддержки интереса и стремления к самостоятельным действиям по самообслуживанию; - для проявления желания оказания посильной помощи.

### Конструктор образовательно-развивающих ситуаций

<b>1 этап. Развитие желания совместного рассматривания иллюстраций, книг</b>		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- детские книги; - иллюстрации к детским произведениям; - фланелеграф, - картинки на фланелеграфе; - альбомы с иллюстрациями;	- мотивирует желание рассматривать книгу; воспроизводит текст (рассказы, стихотворения, потешки); - показывает иллюстрации в книгах; - показывает картинки на фланелеграфе; показывает иллюстрации в альбоме	- просит педагога вместе рассмотреть книгу; - рассматривают книги, иллюстрации; - слушают тексты, воспроизводимые педагогом; - рассматривает иллюстрации на фланелеграфе, в альбомах;
<b>2 этап. Формирование умения слушать хорошо знакомые произведения с наглядным сопровождением и без него (до 5 минут)</b>		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- детские книги; - иллюстрации к детским	- воспроизводит текст (рассказы, стихотворения, потешки);	- слушает хорошо знакомые произведения; - рассматривает иллюстрации;

произведениям; - фланелеграф, - картинки на фланелеграфе; - альбомы с - иллюстрациями;	- показывает иллюстрации в книгах; - показывает картинки на фланелеграфе; - показывает иллюстрации в альбоме.	
3 этап. Развитие умения договаривать слова знакомых песенок, стихов, потешек.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- игрушки; - детские книги; - иллюстрации к детским произведениям; - фланелеграф, - картинки на фланелеграфе; - альбомы с иллюстрациями;	- воспроизводит текст знакомых песенок, стихов, потешек; - демонстрирует во время чтения иллюстрации, игрушки, действия персонажей;	- слушает читаемые произведения педагогом; - договаривает слова знакомых песенок, стихов, потешек; - использует тексты знакомых произведений в игровой деятельности и в общении со сверстниками;
4 этап. Понимание ребёнком семантического значения слов-предметов, слов-признаков, слов-действий (развитие пассивного словаря)		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- наборы предметных картинок; - демонстрационные игрушки; - иллюстрации к книгам; - фланелеграф с набором картинок к нему;	- показывает картинки с новыми словами; - объясняет значения слов; - сопровождает словом свои действия и действия детей;	- рассматривают картинки; - запоминают названия новых слов;
5 этап. Развитие умения понимать смысл простых предложений, короткого рассказа о знакомых событиях		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- сюжетные картинки; альбомы с иллюстрациями; - фланелеграф с картинками	- рассказывает небольшие рассказы о знакомых событиях; - поясняет рассказом или предложениями сюжетные картинки; - обсуждает с детьми прошедшие события; - составляет на фланелеграфе небольшие сюжеты, - комментирует их простыми предложениями	- участвуют в обсуждении прошедших событий; - составляют простые предложения по сюжетным картинкам и иллюстрациям; - слушают рассказы педагога и сверстников
6 этап. Проявление интереса к словотворчеству, игре со словом		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- игрушки; - предметные картинки;	- использует в своей речи образцы словотворчества; - показывает примеры	- играют в игры со словами; - проявляют эмоциональный отклик на игры со словами;

- иллюстрации к художественным произведениям	словотворчества; - проводит игры со словами; - поощряет у детей проявление словотворчества	- применяют в речи словотворчество
<b>7 этап. Поддержка желания участвовать в инсценировке отдельных отрывков произведений (с помощью мимики, жестов, движений, слов)</b>		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- сюжетные картинки; альбомы с иллюстрациями; - фланелеграф с картинками; - разные виды театров (пальчиковый, настольный, перчаточный и др.); - маски, шапочки, элементы одежды для инсценировок	- эмоционально читает художественные произведения или их отрывки; - показывает инсценировки коротких сказок, потешек, стихотворений; - привлекает детей к участию в инсценировке; - поощряет у детей желание участвовать в инсценировке;	- проявляют эмоциональный отклик на чтение педагогом художественных произведений и их инсценировку; - знакомятся с игрушками из используемых педагогом видов театра; - проявляют желание участвовать в инсценировке; участвуют в инсценировке;
<b>8 этап. Формирование умения использовать в коротком диалоге со взрослыми и другим ребенком усвоенных образцов речи.</b>		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- игрушки; - куклы; - иллюстрации к сказкам;	- показывает образцы речи, используемые в коротких диалогах на примере игрушек и иллюстрации; - создает ситуации для организации короткого диалога между взрослым и ребенком, между двумя детьми; - поощряет у детей желание использовать в диалоге усвоенные образцы речи	- наблюдает образцы речи, используемые в коротких диалогах на примере игрушек и иллюстрации; - принимает участие в ситуациях, созданных педагогом; - использует в коротком диалоге со взрослыми и другим ребенком усвоенные образцы речи.

**Содержание и условия развития физического развития (двигательная культурная практика) детей раннего возраста (2-3 года)**

<b>Ценностный ориентир «Семья»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- для проявления желания оказания посильной помощи (помоги маме...);</li> <li>- для совместной двигательной деятельности на прогулке и дома</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>поддержки детского любопытства и развития интереса детей к движению;</li> <li>- обогащения собственных двигательных умений детей;</li> <li>- обогащения опыта участия в играх-развлечениях с родителями;</li> <li>- специфической двигательной деятельности в разных местах (дом, улица, спортивная площадка и т.д.), в разное время года</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>освоения детьми представлений о собственных умениях;</li> <li>- рассказывания о любимых подвижных играх-развлечениях с родителями;</li> <li>- знакомства с отличиями двигательной деятельности в разных местах (дом, улица), в разное время года</li> </ul>
<b>Ценностный ориентир «Здоровье»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- возникновения потребности к культурно-гигиеническим процедурам и самообслуживанию;</li> <li>- потребности к определенному жизненному ритму и порядку, к опрятности при осуществлении всех режимных процессов (умываемся, вытираем носик, причесываемся).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развития и совершенствования двигательной культуры на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности.</li> <li>- участия в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качеств и быстроты (особенно быстроты реакции), а также на развитие силы, координации движений.</li> <li>- упражнений в беге, которые содействуют развитию общей выносливости.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>знакомства детей с собственным телом;</li> <li>- сохранения и укрепления физического и психического здоровья ребенка и обеспечению своевременного физического развития малыша;</li> <li>- развития защитных сил организма ребенка;</li> <li>- стимулирования физиологической зрелости систем и функций организма каждого ребенка с учетом его возрастных и индивидуальных возможностей.</li> </ul>

<b>Ценностный ориентир «Труд и творчество»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление инициативы ребенком при одевании и раздевании;</li> <li>- проявление самостоятельности в ситуациях, связанных с движением, подвижными играми;</li> <li>- проявление инициативы использования различных игровых атрибутов (мячи, веревочки, обручи, каталки и т.д.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом;</li> <li>- сохранять заданное направление при выполнении упражнений;</li> <li>- активно включаться в выполнение упражнений;</li> <li>- ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга;</li> <li>- подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед;</li> <li>- перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться;</li> <li>- бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди;</li> <li>- ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- узнавания детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях;</li> <li>- узнавания о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей;</li> <li>- обогащения опыта игровых ситуаций в двигательной деятельности</li> </ul>
<b>Ценностный ориентир «Социальная солидарность»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- возникновения положительных эмоций от проявления ребенком инициативы в двигательной активности, совместных играх со взрослым;</li> <li>- проявления настойчивости в получении результата,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоения разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил;</li> <li>- обеспечения возможностью развития движений на основе положительного эмоционального общения с взрослым и в совместных действиях с ним: проявления доброжелательность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержки интереса и стремления к самостоятельным действиям по самообслуживанию;</li> <li>- проявления желания оказания посильной помощи;</li> <li>- освоения простейших общих для всех правил в подвижных играх;</li> </ul>

достижении цели.	и дружелюбие в совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.	- обеспечения возможностью развития движений на основе положительного эмоционального общения с взрослым и в совместных действиях с ним; - освоения элементарных сведений о человеческом организме, его физическом и психическом состоянии – здоровый, больной, веселый, грустный, устал.
------------------	---	---

### Конструктор образовательно-развивающих ситуаций 2-3 года

1 этап. познакомить детей с разнообразными видами двигательных действий и создавать условия для систематического упражнения в них. Развивать скоростно-силовые качества. Учить согласовывать действия с движениями других.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- подвижные игры и упражнения: общеразвивающие, строевые; - задания на выполнение: ходьбы, прыжков, бега, лазания, ползания, бросания, катания, ловли; - подвижные игры; - наглядный материал (маски, картинки), музыкальный материал, художественное слово	- создание условий для реализации естественной потребности в движении у детей, мотивации при выполнении заданий и упражнений; - объяснение и показ упражнений; использование ярких атрибутов и эстетичных пособий, подбор и включение музыкального материала на занятиях.	- пытаются повторить и выполнить предложенные упражнения, задания; - эмоционально реагируют; - используют наглядный материал в свободной деятельности

2 этап. Воспитывать потребность в правильном выполнении движений. Формировать умение детей действовать в соответствии с сигналом, обращать внимание на красоту и выразительность движений. Осваивать культуру использования спортивного оборудования, инвентаря.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- подвижные игры с общеразвивающими упражнениями и на ориентировку в пространстве; - подвижные игры; - игровые задания на основные виды движений: ходьбы, прыжков, бега, лазания, ползания, бросания, катания, ловли;	- контролирует выполнение техники движений; - организует традиции связанные с двигательной деятельностью (приветствие, форма); - создаёт условия для развития активности и творчества детей в процессе двигательной деятельности; - обогащение двигательного опыта детей разнообразными формами физических упражнений и подвижных	- отрабатывают технику выполнения движений; - проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности; - совместно с педагогом проговаривают слова к

<p>- ведение и принятий традиций, связанных с двигательной деятельностью (минутки движения, динамические паузы, минутки здоровья, общее групповое приветствие, форма); - расширение словаря (название движений, предметов используемых в двигательной деятельности, считалки, речевое сопровождение п/игр).</p>	<p>игр и игр с музыкой, художественным словом, предметами и игрушками</p>	<p>подвижным играм и речедвигательным гимнастикам; - используют наглядный материал в свободной деятельности; - используют знакомые игры и упражнения в свободной двигательной деятельности</p>
---	---	--

3 этап. Совершенствовать пространственную ориентировку. Самостоятельно выполнять движения. Закреплять навыки в подвижных и хороводных играх.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<p>предметов используемых в двигательной деятельности</p>	<p>- поддерживает проявление значимости самостоятельной двигательной активности детей; - содействует укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности; - привлечение детей, членов их семьи к двигательной деятельности; - создает условия для расширения словаря (название движений, название предметов используемых в двигательной деятельности, считалки, речевое сопровождение п/игр)</p>	<p>Проявляют душевное удовлетворение, удовольствие, радость от совместной активной деятельности, эмоциональную отзывчивость на «удачи» и «неудачи» при выполнении упражнений. Проявляют самостоятельность в организации знакомых игр. Умеют соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>



## Младший дошкольный возраст

### Содержание и условия развития физического развития (двигательная культурная практика) детей 4-го года жизни

<b>Ценностный ориентир «Семья»</b>		
<b>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</b>	<b>Деятельностная составляющая культурной практики</b>	<b>Когнитивная составляющая культурной практики</b>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<p>- проявления уважения к семейным традициям, связанным с физическим развитием, семейным видам спорта;</p> <p>- обмена мнениями, эмоциями детей после активного семейного отдыха.</p>	<p>- привлечения детей, членов их семьи к двигательной деятельности;</p> <p>- активизации спортивной деятельности семей, вовлечения в активный семейный отдых.</p>	<p>- расширения словаря детей (название движений, их сочетаний, предметов используемых в двигательной деятельности;</p> <p>- направления движения в пространстве) через проговаривание в условиях семьи и дошкольного учреждения;</p> <p>- приобщения детей к физическим упражнениям и играм, проводимым в семье.</p>
<b>Ценностный ориентир «Здоровье»</b>		
<b>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</b>	<b>Деятельностная составляющая культурной практики</b>	<b>Когнитивная составляющая культурной практики</b>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<p>- развития мотивации к лазанию, ползанию, бегу, спортивным танцам, при этом обращается внимание на выразительность и красоту движений.</p>	<p>- соблюдения элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;</p> <p>- развития умений сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;</p> <p>- соблюдение дистанции во время движения;</p> <p>- правильного освоения (не нанося ущерб организму) спортивного оборудования, инвентаря; аккуратного и бережного обращения с ним;</p> <p>- освоения детьми правил (умений):</p> <p>- энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках</p>	<p>- ознакомления детей с условиями для занятий физическими упражнениями, с техникой их выполнения;</p> <p>- обогащения представлений о безопасном поведении во время выполнения физических упражнений на примере героев мультфильмов.</p>

	<p>на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие в прыжках в длину и высоту с места;</li> <li>- ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног;</li> <li>- принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;</li> <li>- энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно;</li> <li>- ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</li> </ul>	
<b>Ценностный ориентир «Труд и творчество»</b>		
<b>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</b>	<b>Деятельностная составляющая культурной практики</b>	<b>Когнитивная составляющая культурной практики</b>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- увлеченности в занятиях видами спорта, посильными и привлекательными для детей данного возраста;</li> <li>- проявления значимости самостоятельной двигательной активности детей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>повышения мотивации на выполнение творческих заданий для иллюстрации спортивного семейного досуга детей в выходной день, во время отпуска: создать «маршрут выходного дня», оформить Лепбук, представить фото - объясняшки. Тем самым побуждая остальных детей присоединиться к активному спортивному досугу (большую часть работы ребенок проделывает с помощью взрослых);</li> <li>- развития активности и творчества детей в процессе двигательной деятельности, подвижных игр, выполнении физических упражнений;</li> <li>- овладения умением организовывать игры с правилами, со сменой видов движений;</li> <li>- творческого использования двигательных умений и навыков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширения кругозора детей через обогащение спектра сюжетов подвижных игр;</li> <li>- обогащения знаний детей о предметном содержании рукотворного мира (целевое назначение и функции спортивного инвентаря), о предметах - заместителях;</li> <li>- целенаправленного знакомства с деятельности людей и миром природы (действия животных, птиц, движения транспорта,</li> <li>- предметная деятельность людей) для применения полученных знаний в двигательном опыте.</li> </ul>

	<p>детей в самостоятельной двигательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- побуждения детей принимать участие в трудовых действиях по уборке игрового оборудования;</li> <li>- обогащения двигательного опыта детей разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр, разнообразных движений и игр с музыкой, художественным словом, пением, предметами и игрушками;</li> <li>- приобретения опыта участия в подвижных играх сюжетного, бессюжетного, развлекательного характера (игры-забавы).</li> </ul>	
<b>Ценностный ориентир «Социальная солидарность»</b>		
<b>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</b>	<b>Деятельностная составляющая культурной практики</b>	<b>Когнитивная составляющая культурной практики</b>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ценностного отношения и поддержки интереса к занятиям физической культурой;</li> <li>- возникновения эмоциональной отзывчивости на «удачи» и «неудачи» в выполнении физических упражнений (сочувствовать, переживать, радоваться);</li> <li>- проявления у детей ощущения душевного удовлетворения, удовольствия, радости от совместной активной двигательной деятельности;</li> <li>- укрепления дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получения навыков действовать совместно с взрослыми и сверстниками при выполнении физических упражнений;</li> <li>- приобретения навыков строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении;</li> <li>- проявления желания играть с взрослыми и сверстниками с использованием различных предметов: каталок, автомобилей, тележек, велосипедов, мячей, шаров;</li> <li>- выполнения основных правил реагирования на сигналы «беги», «лови», «стой» и другое; правил в подвижных играх;</li> <li>- введения и принятия традиций, связанных с двигательной деятельностью: общее групповое приветствие «Физкульт-Ура», форма (или общая атрибутика) для занятий физической культурой;</li> <li>- воспитания самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интереса к совместной деятельности активности ребенка с взрослыми и сверстниками;</li> <li>- проявления эмоциональной отзывчивости, доброжелательного отношения друг к другу во время двигательной активности.</li> </ul>

**Конструктор  
образовательно-развивающих ситуаций  
3-4 года**

1 этап. Познакомить детей с физическим качеством <i>сила</i> и создать условия для систематического упражнения и развития силовых способностей.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения и задания на развитие силы: общеразвивающие (мячи, мешочки, ленты, султанчики); катание, бросание, ловля из разных исходных положений.</li> <li>- наглядные ориентиры, спортивный инвентарь (мячи, мешочки, ленты, султанчики), звуковые сигналы (бубен);</li> <li>- подвижные игры (на развитие силовых способностей)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для развития навыков силы, используя яркие ориентиры, звуковые сигналы;</li> <li>- мотивация, на примере сказочных героев, для развития силовых способностей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пытаются повторить и выполнить предложенные упражнения, задания;</li> <li>- эмоционально реагируют.</li> </ul>
2 этап. Воспитывать потребность в правильном выполнении техники упражнений на силу. Формировать умение детей действовать в соответствии с сигналом.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения и задания на развитие силы:</li> <li>- общеразвивающие (мячи, мешочки, ленты, султанчики);</li> <li>- катание, бросание, ловля из разных исходных положений.</li> <li>- подвижные игры и упражнения на развитие силы;</li> <li>- расширение словаря (считалки);</li> <li>- наглядные ориентиры, спортивный инвентарь (мячи, мешочки, ленты, султанчики), звуковые сигналы (бубен)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролирует выполнение техники общеразвивающих упражнений, в прокатывании и бросании;</li> <li>- создаёт условия для развития активности детей в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отрабатывают технику выполнения упражнений;</li> <li>- проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности;</li> <li>- используют знакомые игры и упражнения в свободной двигательной деятельности.</li> </ul>
3 этап. Целенаправленно развивать силовые способности. Закреплять навыки в подвижных играх.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры и игровые задания на развитие силовых качеств (добрость «снежок», «лови</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживает интерес к играм и упражнениям с использованием спортивного инвентаря;</li> <li>- содействует укреплению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляют душевное удовлетворение, удовольствие, радость от совместной активной</li> </ul>

– бросай –упасть не давай); - использование музыкального материала и звуковых сигналов; - наглядные ориентиры, спортивный инвентарь (мячи, мешочки, ленты, султанчики)	дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности; создаёт условия для расширения словаря (считалки, речевое сопровождение подвижных игр)	деятельности; - умеют соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
<b>Содержание деятельности по развитию у дошкольников физического качества «Быстрота» 3-4 года</b>		
1 этап. Содержание деятельности по развитию у дошкольников физического качества «Быстрота» 3-4 года		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- упражнения и задания в беге: стайкой, враспынную, в колонне, змейкой (по ориентирам); - наглядные ориентиры, звуковые сигналы (бубен); - подвижные игры (стайкой, подгруппой в разных направлениях)	- создание условий для развития навыков бега, используя яркие ориентиры, звуковые сигналы; - мотивация, на примере сказочных героев, для развития быстроты	- пытаются повторить и выполнить предложенные упражнения, задания; - эмоционально реагируют
2 этап. Формировать представление о правильном выполнении техники бега. Формировать умение действовать в соответствии с сигналом и развивать быстроту реакции.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- упражнения и задания в беге: со сменой направления, остановкой по сигналу, между предметами, с ускорением и замедлением темпа; - подвижные игры и упражнения с высокой активностью; - расширение словаря (виды бега, считалки).	- контролирует выполнение техники бега; - создаёт условия для развития активности детей скоростных качеств в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе	- отрабатывают технику выполнения бега; - проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности; - используют знакомые игры и упражнения в свободной двигательной деятельности.
3 этап. Целенаправленно развивать скоростные качества и быстроту реакции. Закреплять навыки в подвижных играх.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- подвижные игры и игровые задания с различным темпом бега; - использование музыкального материала и звуковых сигналов.	- поддерживает интерес к играм и упражнениям с высокой активностью; - включение упражнений на быстроту реакции; - содействует укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности; - создаёт условия для расширения	- проявляют душевное удовлетворение, удовольствие, радость от совместной активной деятельности; - умеют соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

	словаря (название видов бега, считалки, речевое сопровождение подвижных игр).	
<b>Содержание деятельности по развитию у дошкольников физического качества «Гибкость» 4 - 5 лет.</b>		
1 этап. Познакомить детей с физическим качеством <i>гибкость</i> и создать условия для её развития.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- упражнения и задания на гибкость для крупной и мелкой моторики используя палочки, шарики, карандаши и др.; - наглядные ориентиры, спортивное оборудование (гимнастич.палки, мячи, ленты); - подвижные игры (имитация движений животных)	- создание условий для развития гибкости, используя яркие ориентиры; - мотивация, на примере сказочных героев	- пытаются повторить и выполнить предложенные упражнения, задания; - эмоционально реагируют на выполнение движений.
2 этап. Учить выполнять физические упражнения с максимально возрастной амплитудой. Воспитывать потребность в правильном выполнении техники упражнений на гибкость.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- общеразвивающие упражнения на гибкость с предметами и без предметов; - подвижные игры (имитация движений животных, растений и др.); - расширение словаря.	- контролирует выполнение техники упражнений на гибкость; - создаёт условия для развития максимально возрастной амплитуды («Дотянись до кубика») в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе	- отрабатывают выполнение упражнений на развитие гибкости; - проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности; - используют знакомые игры и упражнения в свободной двигательной деятельности.
3 этап. Формировать у детей навыка правильного выполнения упражнений на развитие гибкости. Добиваться уверенного и активного выполнения движения.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- специальные задания и упражнения на развитие гибкости; - подвижные игры и игровые задания на гибкость; - использование музыкального материала.	- поддерживает интерес к играм и упражнениям на гибкость; - содействует укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физической деятельности; - создаёт условия для расширения словаря (художественное слово, считалки, речевое сопровождение подвижных игр).	- проявляют душевное удовлетворение, удовольствие, радость от совместной активной деятельности; - умеют соблюдать элементарные правила, согласовывать движения; - ориентироваться в пространстве.

Содержание и условия развития физического развития (двигательная культурная практика) детей 5-го года жизни

<b>Ценностный ориентир «Семья»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
- приобретения нравственного, эмоционального опыта заботы, помощи членам семьи.	- проявления достаточной самостоятельности и активности действий в разных видах деятельности, в выполнении поручений; - возникновения потребности вступать в общение с взрослыми и сверстниками при выполнении спортивных упражнений, в подвижных играх.	- расширение словаря детей (предметы, используемые в двигательной деятельности, направления движения в пространстве, разная интенсивность игр, слова-антонимы).
<b>Ценностный ориентир «Здоровье»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
- принятия ценности систематических занятий физическими упражнениями по профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки, утренней и дыхательной гимнастикой; - принятия значимости ежедневной двигательной деятельности	- обогащения опыта участия в спортивных играх, их разнообразии и пользе; - совершенствования физических качеств: скоростно-силовых качеств, быстроты реакции на сигналы и действия в соответствии с ними; координацию, общую выносливость, силу, гибкость; - развития моторной памяти и двигательного воображения; - закрепления навыков предыдущей возрастной группы, освоения детьми правил (умений):	- формирования представлений о строении тела (части тела, мышцы, сухожилия, их назначение); - накопления и обогащения двигательного опыта ребенка: овладения разнообразными видами движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, бросание); - обогащения представлений об условиях для занятий физическими упражнениями, о технике их выполнения и правилах техники безопасности; - обогащения представлений о безопасном поведении в

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- новых сочетаний движений;</li> <li>- ходьбы «змейкой», огибая расставленные предметы и пособия;</li> <li>- пространственной ориентировке при беге;</li> <li>- разных способов ползания на четвереньках, с опорой на колени и предплечья, пальцы рук вытянуты вперёд;</li> <li>- выполнение простых прыжков: поскоков, спрыгивания с предмета и прыжков в длину с места;</li> <li>- разных способов ползания: на четвереньках, с опорой на колени и предплечья, пальцы рук вытянуты вперёд;</li> <li>- отработки техники лазания по гимнастической стенке переменным шагом;</li> <li>- совершенствования координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера;</li> <li>- прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, техники выполнения движений.</li> </ul>	<p>ходе выполнения физических упражнений, во время подвижных игр.</p>
--	---	---

**Ценностный ориентир «Труд и творчество»**

<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- возникновения положительных эмоций к новым способам двигательной деятельности и закладывания основ спортивного поведения-спортивной этики;</li> <li>- желания обменяться опытом активного отдыха с использованием следующих форм: Лэпбук, фото-объясняшки и т.п.;</li> <li>- отражения накопленных впечатлений от достижений физической деятельностью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявления интереса к выполнению творческих заданий для иллюстрации спортивного семейного досуга детей в выходной день, во время отпуска: создать «маршрут выходного дня», оформить Лэпбук, представить фото – объясняшки, тем самым побуждая остальных детей присоединиться к активному спортивному досугу (большую часть работы ребенок проделывает с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширения представлений применения спортивного инвентаря (например, мячи, виды мячей и их назначение);</li> <li>- знакомства с понятием «последовательность» при разучивании новых видов движений;</li> <li>- пополнения альбома «Азбука движения», «Я и спорт»;</li> <li>- расширения кругозора детей и их двигательного опыта на основе</li> </ul>



<p>в разных продуктах деятельности.</p>	<p>помощью взрослых);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретения навыков строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении;</li> <li>- включения детей в элементы спортивных игр;</li> <li>- проявления интереса к разнообразным физическим упражнениям, действиям со спортивным инвентарем;</li> <li>- становления и развития игр разной степени подвижности, с различным двигательным содержанием, с инвентарем и без него, в помещении, на воздухе;</li> <li>- проявления преднамеренного и целеустремленного характера движений (поддержки желания выполнять физические упражнения, следить за положением и движениями частей своего тела);</li> <li>- обогащения двигательного опыта детей, способствующего проявлению желания испробовать свои силы в более сложные упражнения;</li> <li>- обогащения моторики разнообразными способами действий с опорой на растущее двигательное воображение детей;</li> <li>- активности и творчества детей в процессе двигательной деятельности, выразительности и красоты движений.</li> </ul>	<p>обогащения спектра подвижных игр.</p>
---	---	--

<b>Ценностный ориентир «Социальная солидарность»</b>		
<b>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</b>	<b>Деятельностная составляющая культурной практики</b>	<b>Когнитивная составляющая культурной практики</b>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования положительных черт характера, нравственных и волевых качеств (самостоятельности, честности, взаимопомощи);</li> <li>- поддержки дружеских взаимоотношений со сверстниками во время подвижных игр и элементов спортивных игр;</li> <li>- проявления эмоциональной отзывчивости на «удачи» и «неудачи» в выполнении физических упражнений (сочувствия, переживания, радости);</li> <li>- принятия аксеологической значимости считалок, мирилок для разрешения конфликтных ситуаций.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержания желания ребенка стать ведущим в процессе выполнения упражнений;</li> <li>- поддержки инициативы участия детей в подвижных играх;</li> <li>- проявления сотрудничества и помощи друг другу при выполнении основных упражнений, упражнений в подвижных играх;</li> <li>- соблюдения правил игры;</li> <li>- овладения умением различать основные виды движений, их назначение, частичного овладения умением выделять наиболее существенные элемент движений;</li> <li>- обсуждения результатов своих действий, спортивных достижений;</li> <li>- движения в соответствии с образцом;</li> <li>- возможности брать на себя роли в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;</li> <li>- поддержания традиций, связанных с двигательной деятельностью: общее групповое приветствие «Физкульт-Ура», форма (или общая атрибутика) для занятий физической культурой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявления желания поддерживать беседу на темы, связанные с ЗОЖ и видами спорта;</li> <li>- проявления желания соблюдать правила и договариваться друг с другом во время подвижных игр;</li> <li>- понимания детьми собственных целей при участии в двигательной деятельности;</li> <li>- целенаправленного знакомства с деятельностью людей (хобби, профессии связанные со спортом, объекты спортивной инфраструктуры) для проживания полученных знаний в двигательном опыте.</li> </ul>

## Конструктор образовательно-развивающих ситуаций

1 этап. Продолжаем знакомить детей с различными видами упражнений на развитие силы. Создать условия для развития координации движения рук и ног при выполнении упражнений на силу.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения и задания в ловле, катании, бросании: между расставленными предметами в даль, в цель;</li> <li>- наглядные ориентиры, спортивное оборудование материалы(игрушки, маски);</li> <li>- подвижные игры (с разным видами оборудования)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для развития и мотивации силы, используя яркие ориентиры, спортивное оборудование;</li> <li>- показ и объяснение выполнения задания. Подбор подвижных игр, соответствующих усвоенным навыкам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пытаются повторить и выполнить предложенные упражнения, задания;</li> <li>- овладевают навыками бросания, катания и ловли;</li> <li>- эмоционально реагируют.</li> </ul>
2 этап. Продолжать воспитывать потребность в правильном выполнении упражнений на силу. Формировать умение детей действовать в соответствии с сигналом и развивать быстроту реакции.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения и задания для развития мышечной силы: классики, междускоки, бросание мячей;</li> <li>- подвижные игры и упражнения с высокой активностью, развивающие быстроту реакции;</li> <li>- расширение словаря (различные команды, считалки).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролирует выполнение техники упражнений на силу;</li> <li>- создаёт условия для развития активности детей силовых качеств в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отрабатывают технику выполнения силовых упражнений;</li> <li>- проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности;</li> <li>- используют знакомые игры и упражнения в свободной двигательной деятельности.</li> </ul>
3 этап. Совершенствовать силовые качества. Закреплять навыки метания, ловли и прыжках в подвижных играх.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры и игровые задания на развитие силы (висы, подтягивание туловища на скамейки);</li> <li>- использование звуковых сигналов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживает интерес к играм и упражнениям с высокой двигательной активностью;</li> <li>- содействует укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физической деятельности;</li> <li>- создаёт условия для расширения словаря (считалки, речевое сопровождение подвижных игр).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяют полученные знания о видах и технике броска, прыжка при выполнении упражнений и заданий;</li> <li>- проявляют душевное удовлетворение, удовольствие, радость от совместной активной деятельности, эмоциональную отзывчивость на «удачи» и «неудачи» при выполнении упражнений;</li> <li>- умеют соблюдать</li> </ul>

		элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
<b>Содержание деятельности по развитию у дошкольников физического качества «Быстрота» 4-5 года</b>		
1 этап. Продолжаем знакомить детей с различными видами бега и создать условия для развития координации движения рук и ног во время бега.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- упражнения и задания в беге: врассыпную, между расставленными предметами, между линиями, парами, высоко поднимая колени, змейкой, со сменой направляющего, с изменением темпа; - наглядные ориентиры, наглядные материалы (игрушки, маски), использование музыкального материала; - подвижные игры (с разным видом бега, темпа)	- создание условий для развития и мотивации навыков бега, используя яркие ориентиры, звуковые сигналы; - показ и объяснение выполнения задания, использование музыкального материала; - подбор подвижных игр соответствующих усвоенным навыкам бега.	- пытаются повторить и выполнить предложенные упражнения, задания; - овладевают навыками различного бега; - эмоционально реагируют.
2 этап. Продолжать воспитывать потребность в правильном выполнении техники бега. Формировать умение детей действовать в соответствии с сигналом и развивать быстроту реакции.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- упражнения и задания в беге: бегать врассыпную с увертыванием, бег на скорость, бег в чередовании с ходьбой; - подвижные игры и упражнения с высокой активностью, развивающие быстроту реакции; - расширение словаря (виды бега, считалки).	- контролирует выполнение техники бега; - создаёт условия для развития активности детей скоростных качеств в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе.	- отрабатывают технику выполнения бега, улучшение чистоты движений. Проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности; - используют знакомые игры и упражнения в свободной двигательной деятельности.
3 этап. Совершенствовать скоростные качества и быстроту реакции. Закреплять навыки различных видов бега в подвижных играх.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- подвижные игры и игровые задания с различными видами и темпом бега и на развитие быстроты реакции; - использование музыкального материала и	- поддерживает интерес к играм и упражнениям с высокой двигательной активностью. Включение упражнений на быстроту реакции;	- применяют полученные знания о видах и технике бега при выполнении упражнений и заданий; - проявляют душевное удовлетворение,

звуковых сигналов;	- содействует укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности. Создаёт условия для расширения словаря (название видов бега, считалки, речевое сопровождение подвижных игр).	удовольствие, радость от совместной активной деятельности; - эмоциональную отзывчивость на «удачи» и «неудачи» при выполнении упражнений; - умеют соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
--------------------	--	---

**Содержание деятельности по развитию у дошкольников физического качества «Гибкость» 5 - блет.**

1 этап. Формировать у детей навыки различных упражнений на развитие гибкости. Развитие гибкости в динамике и статике.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- специальные упражнения на развитие гибкости (увеличение амплитуды и дозировки); - упражнения и задания для развития гибкости; - расширение словаря новыми терминами; - использование зрительных ориентиров.	- создание условий для мотивации и развития гибкости, задействуя зрительные анализаторы; - объяснение техники выполнения задания; - подбор упражнений и заданий, соответствующих усвоенным навыкам.	- пытаются правильно выполнить упражнения на гибкость; - продолжают учиться управлять своими движениями; - эмоционально реагируют, на «удачи» и «неудачи» при выполнении упражнений.

2 этап. Воспитывать стремление в правильном выполнении упражнений на развитие гибкости. Развивать умения отчётливо и адекватно воспринимать свои действия, корректировать свои движения в соответствии с образцом.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- дополнительные упражнения и задания (элементы художественной гимнастики); - включение упражнений и заданий на гибкость, наглядный материал (карточки-задания); - музыкальное сопровождение.	- контролирует правильность выполнения упражнений; - использует карточки – задания при ознакомлении с разными видами упражнений на гибкость; - создаёт условия для развития упражнений на гибкость в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе.	- стремятся правильно выполнить предложенные упражнения; - проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности; - используют упражнения и задания в свободной двигательной деятельности.

3 этап. Формировать первоначальные навыки спортивных игр и упражнений с физическим качеством – *гибкость*. Совершенствовать координацию движений при выполнении упражнений в гибкости. Учить способам контроля и оценки своих движений и сверстников.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование мультимедийных средств для ознакомления со спортивными играми и упражнениями, наглядный материал;</li> <li>- упражнения и задания на развитие гибкости с максимально возрастной амплитудой;</li> <li>- упражнения придуманные детьми;</li> <li>- музыкальное сопровождение;</li> <li>- наглядный материал, спортивное оборудование.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживает интерес к упражнениям и заданиям;</li> <li>- включение упражнений на координацию движений;</li> <li>- содействует укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физической деятельности;</li> <li>- создаёт условия для расширения словаря (название спортивного инвентаря, разных исходных положений, считалки, речевое сопровождение подвижных игр).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяют полученные знания при выполнении упражнений и заданий на гибкость;</li> <li>- стремятся поддерживать достижения сверстников;</li> <li>- контролируют свои действия и действия сверстников.</li> </ul>

**Содержание деятельности по развитию у дошкольников физического качества «Гибкость» 4 - 5 лет.**

1 этап. Познакомить детей с физическим качеством *гибкость* и создать условия для её развития.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения и задания на гибкость для крупной и мелкой моторики используя палочки, шарики, карандаши и др.;</li> <li>- наглядные ориентиры, спортивное оборудование (гимнастич. палки, мячи, ленты);</li> <li>- подвижные игры (имитация движений животных)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для развития гибкости, используя яркие ориентиры;</li> <li>- мотивация, на примере сказочных героев.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пытаются повторить и выполнить предложенные упражнения, задания;</li> <li>- эмоционально реагируют.</li> </ul>

2 этап. Учить выполнять физические упражнения с максимально возрастной амплитудой. Воспитывать потребность в правильном выполнении техники упражнений на гибкость.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения на гибкость с предметами и без предметов;</li> <li>- подвижные игры (имитация движений животных, растений и др.);</li> <li>- расширение словаря.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролирует выполнение техники упражнений на гибкость;</li> <li>- создаёт условия для развития максимально возрастной амплитуды («Дотянись до кубика») в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отрабатывают выполнение упражнений на развитие гибкости;</li> <li>- проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной</li> </ul>

		активности; - используют знакомые игры и упражнения в свободной двигательной деятельности.
3 этап. Формировать у детей навыка правильного выполнения упражнений на развитие гибкости. Добиваться уверенного и активного выполнения движения.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- специальные задания и упражнения на развитие гибкости; - подвижные игры и игровые задания на гибкость; - использование музыкального материала.	- поддерживает интерес к играм и упражнениям на гибкость; - содействует укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности; - создаёт условия для расширения словаря (художественное слово, считалки, речевое сопровождение подвижных игр).	- проявляют душевное удовлетворение, удовольствие, радость от совместной активной деятельности; - умеют соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Содержание и условия развития физического развития (двигательная культурная практика) детей 6-го года жизни

<b>Ценностный ориентир «Семья»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- эмоциональной вовлеченности в традицию активного выходного дня;</li> <li>- проявления гуманистического отношения к себе и близким, сверстникам, поддерживания веры в собственные силы;</li> <li>- желания помочь преодолеть стресс, плохое настроение с помощью занятия физической культурой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участия детей в кратковременных походах;</li> <li>- проявления самостоятельности и активности действий в разных видах деятельности, помощи членами семьи, самостоятельной целенаправленной полезной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомства с новыми способами сложно координированных действий (прыжков с разбега, действий с мячом, торможения во время спуска на лыжах с гор, прыжков на батуте, ходьбы и бега по наклонным бумам и т. д.), поддержки ребенка при их освоении, совместным со взрослым освоением;</li> <li>- подведения детей к элементарному осмыслению некоторых сложных понятий (время) и закрепления через организации помощи членам семьи (посмотри, пожалуйста, сколько время, выключи свет через пять минут, позвони бабушке через час...).</li> </ul>
<b>Ценностный ориентир «Здоровье»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование начал неприятия негативного внешнего действия, влияния, слова;</li> <li>- желания систематических занятий физическими упражнениями, по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащения двигательного опыта детей в разнообразной двигательной активности;</li> <li>- продолжения формирования правильной осанки;</li> <li>- развития физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знания основ безопасного поведения в ходе выполнения физических упражнений, во время подвижных игр.</li> </ul>



<p>профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки, утренней и дыхательной гимнастикой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дальнейшего совершенствования умений и навыков, усвоения новых способов сложно координированных движений:</li> <li>- координационных движений (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам, прыжки с разбега, действия с мечом);</li> <li>- поддержания равновесие тела в различных условиях;</li> <li>- согласованных движений рук и ног, уверенного широкого шага и хорошей ориентировки в пространстве;</li> <li>- легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;</li> <li>- бегать наперегонки, с преодолением препятствий;</li> <li>- лазать по гимнастической стенке, меняя темп;</li> <li>- прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;</li> <li>- сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;</li> <li>- принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);</li> <li>- ходить, бегать с соблюдением красоты, легкости и грации движений, демонстрировать пластичность и выразительность двигательных возможностей.</li> </ul>	
--	--	--

Ценностный ориентир «Труд и творчество»		
Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики	Деятельностная составляющая культурной практики	Когнитивная составляющая культурной практики
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<p>- проявления красивого, грациозного ритмичного выполнения упражнений, сочетания движения с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений;</p> <p>- проявлений положительных черт характера, нравственных и волевых качеств (настойчивости, самостоятельности, трудолюбия), способствующих формированию воле к победе в дальнейшем.</p>	<p>- проявления интереса к самостоятельному выполнению творческих заданий для иллюстрации спортивного семейного досуга детей в выходной день, во время отпуска: создать «маршрут выходного дня», оформить Лепбук, представить фото - объясняшки;</p> <p>- приобщения детей к физическим упражнениям и играм, основанным на текущих и перспективных интересах детей;</p> <p>- совершенствования основных видов движений, что благоприятно сказывается на развитии волевых качеств;</p> <p>- целенаправленного воспитания и развития у детей разнообразных психофизических качеств: ловкости, скоростных, скоростно-силовых, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий;</p> <p>- удовлетворения высокой потребности в движениях, стимулирования желания активно включаться в процесс физического развития;</p> <p>- проявления преднамеренного и целеустремленного характера движений (добиваться качества выполнения основных движений и общеразвивающих упражнений, сохранять правильную осанку);</p>	<p>- поддержки желания устанавливать связи между сезонными явлениями природы и спортивно-игровой деятельностью;</p> <p>- расширения представлений о целевых связях (для чего, зачем) на примере упражнений, укрепляющих различные органы и системы организма.</p> <p style="text-align: center;"><u>«Социальная солидарность»</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активности и творчества детей в процессе двигательной деятельности, выразительности и красоты движений;</li> <li>- отражения накопленных впечатлений от достижений физической деятельностью в разных продуктах детской деятельности: создание «маршрута выходного дня»;</li> <li>- помощи взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</li> </ul>	
<b>Ценностный ориентир «Социальная солидарность»</b>		
<b>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</b>	<b>Деятельностная составляющая культурной практики</b>	<b>Когнитивная составляющая культурной практики</b>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширения мотивов, которыми руководствуются при организации целенаправленной, зависимой от их эмоционального состояния, самостоятельной деятельности;</li> <li>- эмоциональной отзывчивости на удачу и неудачу в выполнении физических упражнений (сочувствия, переживания, радости), освоения культурного опыта поддержки сверстника словом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявления активности, настойчивости, самостоятельности, смелости, честности, взаимопомощи, выдержки и организаторских навыков при участии в спортивных мероприятиях, организации и игре в подвижные игры;</li> <li>- поддержки желания организовать по собственной инициативе подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками;</li> <li>- переключения на другие виды деятельности;</li> <li>- проявления детьми желания самостоятельно организовать подвижные игры с правилами, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;</li> <li>- проявления желания участвовать в спортивных играх (городки, бадминтон, элементы футбола, хоккея,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладения знаниями о ведущих спортивных направлениях и видах спорта; проявления интереса к некоторым видам спорта, спортивным достижениям и событиям спортивной жизни нашей страны, олимпийским победам;</li> <li>- стимулирования интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм;</li> <li>- сопереживания за общую победу в соревнованиях и эстафетах, принятия собственных возможностей и радости от достигнутых результатов, превалирующих предыдущие результаты;</li> <li>- расширения кругозора детей и их двигательного опыта на основе обогащения пространственных ориентировок.</li> </ul>

	<p>баскетбола и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретения опыта свободного использования спортивного инвентаря и физкультурного оборудования;</li> <li>- получения ребенком опыта включения в выполнение упражнений, организацию игр в микро-группах со сверстниками;</li> <li>- проявления сотрудничества, кооперации в совместной двигательной деятельности с другими детьми, помощи друг другу:</li> <li>- в выполнении основных движений, различных гимнастических упражнений;</li> <li>- при включении в игры с заранее установленными правилами (подвижные игры, игры с элементами соревнования, спортивных игр, эстафет).</li> </ul>	
--	---	--

## Конструктор образовательно-развивающих ситуаций

1 этап. Формировать у детей навыки различных упражнений на развитие силы. Развивать динамическую и статическую силу.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий (в движении и статике);</li> <li>- подвижные игры для совершенствования силовых качеств;</li> <li>- расширение словаря новыми терминами;</li> <li>- использование сигналов задействующих слуховые и зрительные анализаторы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для мотивации и развития силовых качеств, задействуя звуковые и зрительные анализаторы;</li> <li>- объяснение техники выполнения задания;</li> <li>- подбор подвижных игр соответствующих усвоенным навыкам .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладевают и отрабатывают технику выполнения упражнений в силе;</li> <li>- продолжают учиться управлять своими движениями;</li> <li>- эмоционально реагируют, на «удачи» и «неудачи» при выполнении упражнений.</li> </ul>
2 этап. Воспитывать стремление в правильном выполнении упражнений на развитие силы. Развивать навыки самоорганизации в подвижных играх.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- дополнительные упражнения и задания(лазание по канату, упражнения с гантелями, упражнения в парах);</li> <li>- включение подвижных игр с использованием упражнений на силу, наглядный материал (карточки-задания)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролирует выполнение техники броска, прыжка и статических упражнений;</li> <li>- использует карточки – задания при ознакомлении с разными видами силовых упражнений и подвижных играх;</li> <li>- создаёт условия для развития силовых упражнений в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремятся правильно выполнить предложенные упражнения;</li> <li>- проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности;</li> <li>- используют знакомые игры и упражнения в свободной двигательной деятельности.</li> </ul>
3 этап. Формировать первоначальные навыки спортивных игр и упражнений с физическим качеством – <i>сила</i> . Совершенствовать координацию движений при выполнении упражнений в силе. Учить способам контроля и оценки своих движений и сверстников.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование мультимедийных средств для ознакомления со спортивными играми и упражнениями, наглядный материал;</li> <li>- упражнения и задания на развитие силы;</li> <li>- подвижные игры предложенные детьми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживает интерес к играм и упражнениям;</li> <li>- включение упражнений на координацию движений;</li> <li>- содействует укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности;</li> <li>- создаёт условия для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяют полученные знания при выполнении упражнений и заданий на силу;</li> <li>- стремятся поддерживать достижения сверстников, переживать за общие победы в подвижных играх и заданиях;</li> <li>- стараются действовать</li> </ul>

	расширения словаря (название спортивного инвентаря, разных исходных положений, считалки, речевое сопровождение подвижных игр).	по правилам, соблюдать их, контролировать свои действия и сверстников.
<b>Содержание деятельности по развитию у дошкольников физического качества «Гибкость» 5 - лет.</b>		
1 этап. Формировать у детей навыки различных упражнений на развитие гибкости. Развитие гибкости в динамике и статике.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- специальные упражнения на развитие гибкости (увеличение амплитуды и дозировки); - упражнения и задания для развития гибкости; - расширение словаря новыми терминами; - использование зрительных ориентиров.	- создание условий для мотивации и развития гибкости, задействуя зрительные анализаторы; - объяснение техники выполнения задания; - подбор упражнений и заданий соответствующих усвоенным навыкам	- пытаются правильно выполнить упражнения на гибкость; - продолжают учиться управлять своими движениями; - эмоционально реагируют, на «удачи» и «неудачи» при выполнении упражнений.
2 этап. Воспитывать стремление в правильном выполнении упражнений на развитие гибкости. Развивать умения отчётливо и адекватно воспринимать свои действия, корректировать свои движения в соответствии с образцом.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- дополнительные упражнения и задания (элементы художественной гимнастики); - включение упражнений и заданий на гибкость, наглядный материал (карточки-задания); - музыкальное сопровождение.	- контролирует правильность выполнения упражнений; - использует карточки – задания при ознакомлении с разными видами упражнений на гибкость; - создаёт условия для развития упражнений на гибкость в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе.	- стремятся правильно выполнить предложенные упражнения; - проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности; - используют упражнения и задания в свободной двигательной деятельности.
3 этап. Формировать первоначальные навыки спортивных игр и упражнений с физическим качеством – <i>гибкость</i> . Совершенствовать координацию движений при выполнении упражнений в гибкости. Учить способам контроля и оценки своих движений и сверстников.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
- использование мультимедийных средств для ознакомления со спортивными играми и упражнениями, наглядный материал;	- поддерживает интерес к упражнениям и заданиям; - включение упражнений на координацию движений; - содействует укреплению дружеских взаимоотношений	- применяют полученные знания при выполнении упражнений и заданий на гибкость; - стремятся поддерживать достижения сверстников;

<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения и задания на развитие гибкости с максимально возрастной амплитудой;</li> <li>- упражнения придуманные детьми;</li> <li>- музыкальное сопровождение;</li> <li>наглядный материал, спортивное оборудование.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>со сверстниками в совместной физической деятельности;</li> <li>- создаёт условия для расширения словаря (название спортивного инвентаря, разных исходных положений, считалки, речевое сопровождение подвижных игр).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролируют свои действия и действия сверстников.</li> </ul>
--	---	--

## Старший дошкольный возраст

### Содержание и условия развития физического развития (двигательная культурная практика) детей 7-го года жизни

<b>Ценностный ориентир «Семья»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявления гуманистического отношения к себе и взрослому, сверстнику, поддержания веры в собственные силы, стремления помочь при выполнении трудного задания;</li> <li>- проявления положительных черт характера, нравственных и волевых качеств (настойчивости, самостоятельности, смелости, честности, взаимопомощи, трудолюбия). Поддержание их развития членами семьи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активизации досуговой, туристической деятельности (экскурсии, походы, соревнования, посещение физкультурных праздников).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обогащения знаний спортивных игр и упражнениях, существующих в спортивных секциях и группах;</li> <li>- поддержки семейного интереса и физической культуре и спорту, к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол), отдельным достижением в области спорта;</li> <li>- накопления знаний о потребностях для похода, экскурсии, прогулки</li> </ul>

<b>Ценностный ориентир «Здоровье»</b>		
<b>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</b>	<b>Деятельностная составляющая культурной практики</b>	<b>Когнитивная составляющая культурной практики</b>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- удовольствия от выполнения процедур личной гигиены, процессов самообслуживания и двигательной деятельности;</li> <li>- проявления умения сочетать различные движения в зависимости от окружающих условий;</li> <li>- принятия индивидуальных особенностей движения (себя и других) зависящих от телосложения и возможностей ребёнка (основы толерантности).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела;</li> <li>- повышения двигательной насыщенности режима дня (включения большего количества подвижных игр, соревнований), работоспособности;</li> <li>- обогащение предпосылок целенаправленного развития у детей разнообразных психофизических качеств: ловкости, скоростных, скоростно-силовых, гибкости, выносливости, координации и точности выполнения действий;</li> <li>- продолжения формирования правильной осанки;</li> <li>- формирование умения дошкольников произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении, развития умения различать и сравнивать мышечные ощущения;</li> <li>- обогащение умения соотносить характер ощущений («напряжение»-«расслабление», «тяжесть»-«легкость» и др.) с характером движений, сопровождаемых этими ощущениями («сила»-«слабость», «резкость»-«плавность», темп, ритм);</li> <li>- продолжения упражнения детей в статическом и динамическом равновесии, развития координации движений и ориентировки в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширения представлений о пользе для здоровья закаливающих процедур, правильного питания, режима дня, занятий физкультурой и профилактики болезней;</li> <li>- обогащение представителей о строении и работе важнейших органов и систем организма;</li> <li>- знания способов безопасного поведения в ходе выполнения физических упражнений, во время подвижных игр.</li> </ul>



	<p>пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дальнейшего совершенствования основных видов движений:</li> <li>- соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;</li> <li>- навыков перестроений, лазанья и ползания, бросания и ловли мяча, метания в цель;</li> <li>- соотносить движения друг с другом в более сложных упражнениях и играх, точно выполнять упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, сохранять координацию и ориентацию в пространстве;</li> <li>- сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;</li> <li>- добиваться активного движения кисти руки при броске;</li> <li>- перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;</li> <li>- быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном взрослом темпе.</li> </ul>	
<b>Ценностный ориентир «Труд и творчество»</b>		
<i>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</i>	<i>Деятельностная составляющая культурной практики</i>	<i>Когнитивная составляющая культурной практики</i>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- желания оменяться, поделиться опытом активного отдыха через различные формы: буктрейлер, баннеры, рукотворные книги, проекты;</li> <li>- проявляется чувства удовлетворения при выполнении трудового задания и достижения при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений, с целью дальнейшего успешного определения в специализации по видам спорта и развития таланта;</li> <li>- совершенствования техники основных движений, добиваться естественности, лёгкости, точности,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддержанию интереса к освоению и самостоятельному участию детей в разнообразных подвижных играх с правилами, организации игр-соревнований, комбинированию подвижных игр, придумыванию новых;</li> <li>- стимулирования интереса</li> </ul>

<p>этом хорошего результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявления желания красивого, ю грациозного и ритмичного выполнения упражнений, сочетания движений с музыкой, демонстрации культуры освоения основных движений;</li> <li>- проявления интереса к самостоятельному выполнению творческих заданий для иллюстрации спортивного семейного досуга детей в выходной день, во время отпуска: создать «маршрут выходного дня», оформить Лэпбук, представить фото - объясняшки</li> </ul>	<p>выразительности выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявления большей выдержки и настойчивости в процессе целенаправленного повторения упражнений;</li> <li>- совершенствования всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии волевых качеств;</li> <li>- проявления умения самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;</li> <li>- поддержки желания осознанно использовать приобретенные двигательные навыки в различных условиях; проявления выдержки, настойчивости, решительности, творчества, фантазии в процессе двигательной деятельности;</li> <li>- проявления творческих способностей. Умения самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;</li> <li>- развития способности целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др., выработки эстетического отношения к ритмичным, ловким и грациозным движениям.</li> </ul>	<p>к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм.</p>
--	---	--

<b>Ценностный ориентир «Социальная солидарность»</b>		
<b>Эмоционально-чувственная составляющая культурной практики</b>	<b>Деятельностная составляющая культурной практики</b>	<b>Когнитивная составляющая культурной практики</b>
<i>Взрослые создают условия для:</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрации личных вкусов детей в выборе движения (одним больше нравится бегать и прыгать, играть с мячом и т.д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются), проявления уважения и толерантности к предпочтениям других;</li> <li>- поддержания индивидуальных интересов детей;</li> <li>- формирования активной социальной позиции: развития мотивационной сферы личности, способности рефлексировать, осознавать собственное «Я», способности адекватно оценивать свои достижения и достижения других;</li> <li>- использования мотивов достигать качественного выполнения движений;</li> <li>- получения удовольствия от соревновательного характера спортивных состязаний, от возможности помериться силой и ловкостью со сверстниками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удовлетворения потребности в ежедневной двигательной активности;</li> <li>- проявления достаточной самостоятельности к активности действий в разных видах деятельности;</li> <li>- справедливого оценивания своих результатов и результатов товарищей, своего поведения и поведения сверстников, проявления дружеской взаимопомощи;</li> <li>- проявления желания участия в спортивных играх с партнером (городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.), умение находить и привлекать партнера для игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширения представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека;</li> <li>- подведения детей к элементарному осмыслению некоторых сложных понятий (время, пространство, объем собственного тела в пространстве);</li> <li>- возникновения желания знать правила и самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</li> <li>- развития умения объяснять, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т.п., различия скорости, направления движения, смену темпа, ритма;</li> <li>- проявления интереса к спортивным достижениям России, о победах на Олимпиаде и другое;</li> <li>- сопереживания за общую победу в соревнованиях и эстафетах, принятия собственных возможностей и радости от достигнутых результатов, превалирующих предыдущие результаты.</li> </ul>

## Конструктор образовательно-развивающих ситуаций

1 этап. Побуждать детей к точному выполнению упражнений связанных с физическим качеством <i>сила</i> . Учить способам самоконтроля и самооценки, элементарному планированию и прогнозированию своих действий. Продолжать знакомить со спортивными играми и упражнениями.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения включающие задания с мышечным напряжением, на отягощение собственным весом;</li> <li>- подвижные игры для совершенствования силы («Ловишка с мячом», «Богатыри»);</li> <li>- расширение словаря новыми терминами;</li> <li>- использование мультимедийных средств для ознакомления со спортивными играми и упражнениями, наглядный материал;</li> <li>- использование сигналов задействующих слуховые и зрительные анализаторы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для мотивации и развития силовых качеств, задействуя звуковые и зрительные анализаторы;</li> <li>- объяснение техники выполнения задания;</li> <li>- подбор подвижных игр соответствующих усвоенным навыкам;</li> <li>- включение в двигательную деятельность детей элементов спортивных игр и упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремятся точно выполнить предложенные задания и упражнения;</li> <li>- продолжают учиться управлять своими движениями, оценивать их;</li> <li>- стараются действовать по правилам, соблюдать их, контролировать свои действия и сверстников;</li> <li>- самостоятельно предлагают игры и задания на развитие быстроты.</li> </ul>
2 этап. Упражнять в умении контролировать технику выполнения движений, элементарному планированию и прогнозированию своих действий. Целенаправленно развивать силовые способности.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения и задания с усложнениями и отягощением (набивные мячи весом 1 кг., упражнения с тренажёрными устройствами);</li> <li>- включение подвижных игр на совершенствование скоростных - силовых качеств и координационных способностей;</li> <li>- схемы – задания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролирует выполнение техники силовых упражнений, координировать свои движения;</li> <li>- использует схемы – задания при выполнении различных видов движений и подвижных игр;</li> <li>- создаёт условия для развития у детей скоростно - силовых качеств, в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе;</li> <li>- стимулирует детей к правильному и качественному выполнению упражнений и заданий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремятся качественно выполнить предложенные задания;</li> <li>- проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности;</li> <li>- используют знакомые игры и упражнения в свободной двигательной деятельности;</li> <li>- пытаются спланировать свои действия в играх.</li> </ul>

	(похвала, ведущая роль в играх).	
3 этап. Углублять интерес к спортивным играм и упражнениям. Совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных, спортивных играх и упражнениях.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование мультимедийных средств для ознакомления со спортивными играми и упражнениями, наглядный материал;</li> <li>- упражнения и задания на развитие силы с различным оборудованием;</li> <li>- подвижные игры предложенные детьми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживает интерес к играм и упражнениям;</li> <li>- включение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;</li> <li>- содействует укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности;</li> <li>- создаёт условия для расширения словаря (название спортивного инвентаря, разных исходных положений, считалки, речевое сопровождение подвижных игр);</li> <li>- предлагает право выбора детям в использовании инвентаря и подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активно используют навыки и умения в самостоятельной и организованной деятельности;</li> <li>- поддерживают достижения сверстников, переживают за общие победы в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>- действуют по правилам, соблюдают их, постоянно проявляют самоконтроль и самооценку.</li> </ul>
<b>Содержание деятельности по развитию у дошкольников физического качества «Быстрота» 5-6 года</b>		
1 этап. Формировать у детей навыки различных видов бега, с координацией движения рук и ног во время бега. Развивать быстроту и общую выносливость.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения выполняемые с ускорением, замедлением бега, по сигналу, бег с высоким подниманием колен, с увёртыванием;</li> <li>- подвижные игры для совершенствования навыка бега («Мы весёлые ребята»);</li> <li>- расширение словаря новыми терминами;</li> <li>- использование сигналов задействующих слуховые и зрительные анализаторы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для развития и мотивации навыков бега, звуковые и зрительные сигналы;</li> <li>- объяснение техники выполнения задания, использование музыкального материала;</li> <li>- подбор подвижных игр соответствующих усвоенным навыкам бега.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладевают и отрабатывают технику выполнения бега;</li> <li>- продолжают учиться управлять своими движениями;</li> <li>- эмоционально реагируют, на «удачи» и «неудачи» при выполнении упражнений.</li> </ul>
2 этап. Продолжать воспитывать потребность в правильном выполнении техники бега. Формировать умение детей действовать в соответствии с сигналом и развивать быстроту реакции.		
<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения и задания в беге: бегать враспынную с увёртыванием, бег на скорость, бег в чередовании с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролирует выполнение техники бега;</li> <li>- создаёт условия для развития активности детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отрабатывают технику выполнения бега, улучшение чистоты движений;</li> </ul>

<p>ходьбой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры и упражнения с высокой активностью, развивающие быстроту реакции;</li> <li>- расширение словаря (виды бега, считалки).</li> </ul>	<p>скоростных качеств в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности;</li> <li>- используют знакомые игры и упражнения в свободной двигательной деятельности.</li> </ul>
---	--	---

3 этап. Совершенствовать скоростные качества и быстроту реакции. Закреплять навыки различных видов бега в подвижных играх.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры и игровые задания с различными видами и темпом бега и на развитие быстроты реакции;</li> <li>- использование музыкального материала и звуковых сигналов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживает интерес к играм и упражнениям с высокой двигательной активностью;</li> <li>- включение упражнений на быстроту реакции;</li> <li>- содействует укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности;</li> <li>- создаёт условия для расширения словаря (название видов бега, считалки, речевое сопровождение подвижных игр).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяют полученные знания о видах и технике бега при выполнении упражнений и заданий;</li> <li>- проявляют душевное удовлетворение, удовольствие, радость от совместной активной деятельности, эмоциональную отзывчивость на «удачи» и «неудачи» при выполнении упражнений;</li> <li>- умеют соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</li> </ul>

**Содержание деятельности по развитию у дошкольников физического качества «Гибкость» 5 - 6 лет.**

1 этап. Формировать у детей навыки различных упражнений на развитие гибкости. Развитие гибкости в динамике и статике.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные упражнения на развитие гибкости (увеличение амплитуды и дозировки);</li> <li>- упражнения и задания для развития гибкости;</li> <li>- расширение словаря новыми терминами;</li> <li>- использование зрительных ориентиров.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для мотивации и развития гибкости, задействуя зрительные анализаторы;</li> <li>- объяснение техники выполнения задания;</li> <li>- подбор упражнений и заданий соответствующих усвоенным навыкам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пытаются правильно выполнить упражнения на гибкость;</li> <li>- продолжают учиться управлять своими движениями;</li> <li>- эмоционально реагируют, на «удачи» и «неудачи» при выполнении упражнений.</li> </ul>

2 этап. Воспитывать стремление в правильном выполнении упражнений на развитие гибкости. Развивать умения отчётливо и адекватно воспринимать свои действия, корректировать свои движения в соответствии с образцом.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- дополнительные упражнения и задания (элементы художественной гимнастики);</li> <li>- включение упражнений и заданий на гибкость, наглядный материал (карточки-задания);</li> <li>- музыкальное сопровождение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контролирует правильность выполнения упражнений;</li> <li>- использует карточки – задания при ознакомлении с разными видами упражнений на гибкость;</li> <li>- создаёт условия для развития упражнений на гибкость в самостоятельной и совместной деятельности в помещении и на свежем воздухе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремятся правильно выполнить предложенные упражнения;</li> <li>- проявляют эмоциональную отзывчивость, доброжелательное отношение друг к другу во время двигательной активности;</li> <li>- используют упражнения и задания в свободной двигательной деятельности.</li> </ul>

3 этап. Формировать первоначальные навыки спортивных игр и упражнений с физическим качеством – *гибкость*. Совершенствовать координацию движений при выполнении упражнений в гибкости. Учить способам контроля и оценки своих движений и сверстников.

<i>Средства</i>	<i>Действия взрослого</i>	<i>Действия детей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование мультимедийных средств для ознакомления со спортивными играми и упражнениями, наглядный материал;</li> <li>- упражнения и задания на развитие гибкости с максимально возрастной амплитудой;</li> <li>- упражнения придуманные детьми;</li> <li>- музыкальное сопровождение;</li> <li>- наглядный материал, спортивное оборудование.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживает интерес к упражнениям и заданиям;</li> <li>- включение упражнений на координацию движений;</li> <li>- содействует укреплению дружеских взаимоотношений со сверстниками в совместной физкультурной деятельности;</li> <li>- создаёт условия для расширения словаря (название спортивного инвентаря, разных исходных положений, считалки, речевое сопровождение подвижных игр).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяют полученные знания при выполнении упражнений и заданий на гибкость;</li> <li>- стремятся поддерживать достижения сверстников;</li> <li>- контролируют свои действия и действия сверстников.</li> </ul>

## 7. Перспективное планирование в рамках содержательной линии «Двигательная культурная практика»

При планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные возможности и предпочтения детей, выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка.

Ориентация на ценности, также проходит через всю содержательную линию «Двигательную культурную практику»

### Перспективное планирование в рамках содержательной линии «Двигательная культурная практика» с детьми 3-4 лет

Ценности	Тематический блок	Физическое качество	Варианты образовательных ситуаций (игра, упражнение + действия детей)
Семья	Я умею! Я могу!	быстрота	«Бегите ко мне» Дети слушают сигнал, бегут стайкой в заданном направлении по сигналу, стараются успеть, не опоздать
		быстрота	«Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) Дети учатся выбирать и находить «свои домики»
		Координация движений	«По камушкам через ручеек» Дети стараются «не упасть в речку», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотносить расстояние между «камешками» и длину своих шагов
	Мир животных, мир вокруг	ловкость	«Наседка и цыплята» (лазанье) Дети принимают роль «цыплят», подражают, стараются успеть залезть на насест к «маме»
		быстрота	«Птичка в гнездышке» (бег) Дети слушают сигнал, упражняются в беге в разных направлениях, подражают птичкам.
		ловкость, сила	«Зайка беленький сидит» (прыжки и подпрыгивание) Дети повторяют за воспитателем слова, выполняют действия согласно содержанию текста, приседают и подпрыгивают
		ловкость, быстрота	«Лохматый пес» (бег) Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, убегают, стараются успеть убежать, вернуться
		сила, ловкость	«У оленя дом большой» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста,
		сила, быстрота	«Мыши и кот» (бег) Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно



			содержанию текста, убегают, стараются успеть убежать, вернуться
	Игры и игрушки	ловкость, сила	«Через ручеек» Дети стараются «не намочить ноги», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотносить расстояние между и длину своих прыжков, правильно отталкиваться, приземляться.
		ловкость, быстрота	«Самолеты» Дети подражают, озвучивают, бегают в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; стараются внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.
		сила, ловкость	«Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки) Дети стараются подражать мячу, сохранить равновесия, проявить ловкость, правильно отталкиваться, приземляться, энергично отталкиваться двумя ногами
		сила, быстрота	«Доползи до погремушки» (лазанье) Дети слушают сигнал, упражняются в ползании в заданном направлении.
	Играем с мамой, играем с папой	сила	«Кто тише?» Дети подражают предложенному воспитателем образу, повторяют, выполняют действия, ходить на носочках
		ловкость, быстрота	«Раз, два, три - к дереву беги!» Дети вспоминают знакомые деревья (деревья около дома, во дворе, на участке) бегают в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; стараются внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.
		сила,	Хороводная игра «Каравай»: Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, учатся вставать в круг, ходить по кругу, подпевать, выполнять движения по тексту слов.
		сила, ловкость	Хороводная игра «Колпачок», Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, учатся вставать в круг, ходить по кругу, подпевать, выполнять движения по тексту слов.
	Здоровье	Мир животных, мир вокруг	сила
сила, ловкость			«Лягушки» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

		сила, ловкость	«С кочки на кочку» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с предметов.
		сила, быстрота	«Солнышко и дождик» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с бегом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, учатся действовать по сигналу воспитателя, дышат носом
		сила, ловкость	«Воробушки и кот» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с предметов в разных направлениях.
			«Аист» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с сойкой на 1 ноге, тренируют равновесие.
		сила	«Птицы и дождь» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с бегом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, учатся действовать по сигналу воспитателя, учатся следить за сохранением правильной осанки, в положении сидя, стоя, ходьбе.
		ловкость, сила	«Обезьянки» Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют лазание по гимнастической стенке.
		ловкость	«Перешагни через ручеек» Дети стараются «не намочить ноги», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотнести расстояние между и длину своих шагов, тренируют координацию движений.
		ловкость сила	«Поймай снежинку, комара» Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах на месте.
	Игры и игрушки	сила	«Насос» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.
		сила	«Кто дальше бросит мешочек» (метание) Дети бросают мешочки вдаль (в цель, в корзину), педагог следит за правильным замахом.
		ловкость	«Где звенит» Дети слушают, учатся ориентироваться в пространстве с закрытыми и открытыми глазами, тренируют слуховое внимание.
		сила	«Найди шарик» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.

	Мы спортсмены	ловкость	«Прокати мяч» Дети выполняют упражнения с мячом, прокатывают мяч в прямом направлении.
		сила	«Подбрось выше» Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, стараются его поймать
		ловкость	«Поймай мяч» Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, ловят его.
		ловкость, сила	«Попади в круг» Дети выполняют упражнения с мячом (мешочком), учатся метанию в горизонтальную цель.
		сила	« Снежная карусель» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают, чередуют темп, упражняются в ориентировании на местности
Труд, творчество	Мир животных,	ловкость	«Птички летают» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с невысоких предметов, бегают врассыпную, действуют только по сигналу, учатся помогать друг другу.
		ловкость, сила	«Наседка и цыплята». Дети подражают, выполняют основные виды движения (ходьба, прыжки), придумывают темп, виды ходьбы
		ловкость	«Мыши в кладовой» (лазанье) Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют подлезание.
	Мир вокруг	сила, быстрота	«Поезд» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют
		быстрота	«Такси» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движения.
		ловкость	«Трамвай» «Шоферы» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют
		ловкость	«Мы топаем ногами» Дети упражняются в выполнении движений согласно тексту, начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют, придумывают следующие движения

		ловкость	«Великаны - карлики». Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют чередуют ходьбу мелкими и широкими шагами.
		ловкость	«По ровненькой дорожке» Дети упражняются в передвижении вперед ходьбой по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, учатся принимать исходное положение в прыжках в длину.
	Мы спортсмены	сила	«Целься вернее» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, бросать мешочек в горизонтальную цель.
		ловкость, сила	«Прокати мяч» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в воротца
		ловкость	«Мяч в кругу» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют ловкость, отталкивать мяч двумя руками и прокатывать его.
		меткость	«Попади в воротца» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в воротца
	меткость	«Сбей кеглю» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в прямом направлении до предмета, развивать глазомер.	
Социальная солидарнос ть	Игра из туеска	сила	«Пузырь» (хороводная) Дети учатся становиться в круг, делать его то шире, то уже, согласовывать свои движения с произносимыми словами.
		ловкость	«Ходит Ваня» (народная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		ловкость	«МЫ - веселые ребята». Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, внимательно слушать команду воспитателя; развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.
		ловкость	«Мы милашки», Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей

		ловкость	«Вышел мишка на лужок» (народная - хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		ловкость, сила	«Зайка» (народная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей, навыки отталкивания при прыжках на двух ногах.
		быстрота, сила	«Зимний хоровод» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		Ловкость, быстрота	«Жмурки» (народная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание
		сила	«Подарки» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		быстрота	«Карусели» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		ловкость	«Паучок» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		Игра на минутку	сила
		ловкость	«Найди, что спрятано» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, ориентироваться в пространстве
		быстрота, ловкость	«Самолеты» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, учатся бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга.
		ловкость	«Цветные автомобили» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, зрительно воспринимать команду воспитателя; развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.

		быстрота, ловкость	«Не опоздай» Дети учатся детей догонять, не хватая и не толкая друг друга, бегать в разных направлениях, ориентируются в пространстве, бегают, не задевая предметы.
		ловкость	«Солнышко и дождик» Дети бегают в разных направлениях, ориентируются в пространстве, тренируют ловкость, реакцию на сигнал.
		ловкость	«Ловишки» «Берегись, догоню» Дети учатся детей догонять, не хватая и не толкая друг друга, бегать в разных направлениях, ориентируются в пространстве.
		Ловкость, быстрота	«Мыши и кот» Дети согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание, учатся выполнять ведущую роль в игре.

**Перспективное планирование в рамках содержательной линии «Двигательная культурная практика»  
с детьми 4-5 лет**

Ценности	Тематический блок	Физическое качество	Варианты образовательных ситуаций (игра, упражнение + действия детей)
Семья	Я умею! Я могу!	быстрота	«Найди пару», «Поезд» Дети слушают сигнал, бегут стайкой в заданном направлении по сигналу, стараются успеть, не опоздать
		быстрота	«Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) Дети учатся выбирать и находить «свои домики»
		ловкость, сила	«По камушкам» Дети стараются «не упасть в речку», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотнести расстояние между «камешками» и длину своих шагов «Бег между предметами» Дети бегут между расставленными предметами, линиями 30-90см,
	Мир животных, мир вокруг	ловкость	«Наседка и цыплята» (лазанье) Дети принимают роль «цыплят», подражают, стараются успеть залезть на насест к «маме»
		быстрота	«Солнышко и дождик» (бег) Дети слушают сигнал, упражняются в беге в разных направлениях, подражают птичкам. «У медведя во бору» Дети повторяют за воспитателем слова, согласно текста убегают, стараются успеть убежать, вернуться.

		ловкость, сила	«Зайка беленький сидит» (прыжки и подпрыгивание) Дети повторяют за воспитателем слова, выполняют действия согласно содержанию текста, приседают и подпрыгивают «Чье солнышко лучистее» Дети составляют лучики вокруг обруча, где больше лучиков, то солнышко «лучистее»
		ловкость, быстрота	«Лохматый пес» (бег), «Перелет птиц» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, убегают, стараются успеть убежать, увернуться
		ловкость, лазание	Упражнение «Колики» Дети учатся преодолевать препятствия, правильно подлезать.
		сила, ловкость	«У оленя дом большой» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста,
		сила, быстрота	«Мыши и кот» (бег), «Мыши в кладовой» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, убегают, стараются успеть убежать, увернуться
	Игры и игрушки	ловкость, сила	«Через ручеек» Дети стараются «не намочить ноги», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотнести расстояние между и длину своих прыжков, правильно отталкиваться, приземляться.
		ловкость, быстрота	«Самолеты» Дети подражают, озвучивают, бегают в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; стараются внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.
		сила, ловкость	«Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки) Дети стараются подражать мячу, сохранить равновесия, проявить ловкость, правильно отталкиваться, приземляться, энергично отталкиваться двумя ногами «Сбей кеглю» Дети прокатывают мяч в определенном направлении стараются сбить кеглю мячом.
		сила, быстрота	«Доползи до погремушки» (лазанье) Дети слушают сигнал, упражняются в ползании в заданном направлении.
	Играем с мамой, играем с папой	сила	«Кто тише?» Дети подражают предложенному воспитателем образу, повторяют, выполняют действия, ходить на носочках «Шаги великаны» Дети стараются повторить за взрослым шаг, удерживая ногу на весу, используя статическую силу, упражняются в равновесии
ловкость, быстрота		«Раз, два, три - к дереву беги!» Дети вспоминают знакомые деревья (деревья около дома, во дворе, на участке) бегают в	

			разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; стараются внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.
		сила,	Хороводная игра «Каравай»: Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, учатся вставать в круг, ходить по кругу, подпевать, выполнять движения по тексту слов.
		сила, ловкость	Хороводная игра «Колпачок», Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, учатся вставать в круг, ходить по кругу, подпевать, выполнять движения по тексту слов.
Здоровье	Мир животных, мир вокруг	сила	«Катится колобок» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, разгружать позвоночник. Вызвать чувство удовлетворения от выполняемых движений
		сила, ловкость	«Лягушки» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
		сила, ловкость	«С кочки на кочку» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с предметом.
		сила, быстрота	«Солнышко и дождик» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с бегом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, учатся действовать по сигналу воспитателя, дышат носом
		сила, ловкость	«Воробушки и кот» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с предметом в разных направлениях.
		ловкость, сила	«Аист» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с сойкой на 1 ноге, тренируют равновесие.
		сила	«Птицы и дождь» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с бегом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, учатся действовать по сигналу воспитателя, учатся следить за сохранением правильной осанки, в положении сидя, стоя, ходьбе.
		ловкость, сила	«Обезьянки» Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию



			текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют лазание по гимнастической стенке.
		ловкость	«Перешагни через ручеек» Дети стараются «не намочить ноги», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотносить расстояние между и длину своих шагов, тренируют координацию движений.
		ловкость сила	«Поймай снежинку, комара» Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах на месте.
Игры и игрушки		сила	«Насос» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.
		сила	«Кто дальше бросит мешочек» (метание) Дети бросают мешочки вдаль (в цель, в корзину), педагог следит за правильным замахом.
		ловкость	«Где звенит» Дети слушают, учатся ориентироваться в пространстве с закрытыми и открытыми глазами, тренируют слуховое внимание.
		сила	«Найди шарик» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.
		ловкость	«Прокати мяч» Дети выполняют упражнения с мячом, прокатывают мяч в прямом направлении.
Мы спортсмены		сила	«Подбрось выше» Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, стараются его поймать
		ловкость	«Поймай мяч» Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, ловят его.
		ловкость, сила	«Попади в круг» Дети выполняют упражнения с мячом (мешочком), учатся метанию в горизонтальную цель.
		ловкость, координация	Упражнение «Тоннель» Дети проползают в тоннель, координируют движения рук и ног
		скорость, координация, выносливость	Игровые упражнения «Быстро возьми, быстро положи», «Кто больше и быстрее соберет шишек, камешек, цветных палочек», «Через обручи к флажку» Дети выполняют бег с изменением скорости, многократным повторением упражнений тренируют выносливость, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают.
		сила	« Снежная карусель» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают, чередуют темп, упражняются в ориентировании на местности

Труд, творчество	Мир животных	ловкость	«Птички летают», «Совушка» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с невысоких предметов, бегают враспынную, действуют только по сигналу, учатся помогать друг другу.
		ловкость, сила	«Наседка и цыплята». Дети подражают, выполняют основные виды движения (ходьба, прыжки), придумывают темп, виды ходьбы
		ловкость	«Мыши в кладовой» (лазанье) Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют подлезание.
	Мир вокруг	сила, быстрота	«Поезд» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют
		быстрота	«Такси» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движения.
		ловкость	«Трамвай» «Шоферы» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют
		ловкость	«Мы топаем ногами» Дети упражняются в выполнении движений согласно тексту, начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют, придумывают следующие движения
		ловкость	«Великаны - карлики». Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют чередуют ходьбу мелкими и широкими шагами.
		ловкость	«По ровненькой дорожке» Дети упражняются в передвижении вперед ходьбой по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, учатся принимать исходное положение в прыжках в длину.
	Мы спортсмены	сила	«Целься вернее» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, бросать мешочек в горизонтальную цель. Упражнения-обыгрывания «Азбука силы» Дети учатся подражать действиям гимнастов, силачей.

		ловкость, сила	«Прокати мяч» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в воротца
		Ловкость равновесие	«Мяч в кругу» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют ловкость, отталкивать мяч двумя руками и прокатывать его. «Тише едешь дальше будешь», «Стань первым» Дети учатся удерживать статическое равновесие, после сигнала.
		меткость	«Попади в воротца» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в воротца
		меткость	«Сбей кеглю» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в прямом направлении до предмета, развивать глазомер.
Социальная солидарность	Игра из туеска	Координация Равновесие выносливость	«Пузырь» (хороводная) Дети учатся становиться в круг, делать его то шире, то уже, согласовывать свои движения с произносимыми словами.
		ловкость	«Ходит Ваня» (народная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		ловкость	«МЫ - веселые ребята». Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, внимательно слушать команду воспитателя; развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.
		ловкость	«Мы милашки», Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		ловкость	«Вышел мишка на лужок» (народная - хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		ловкость, сила	«Зайка» (народная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей, навыки отталкивания при прыжках на двух ногах.
		быстрота, сила	«Зимний хоровод» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться,

			согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		Ловкость, быстрота	«Жмурки» (народная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание
		сила	«Подарки» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		быстрота	«Карусели» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		ловкость	«Паучок» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
	Игра на минутку	сила	«Угадай, кто кричит?» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, тренирую слуховое восприятие
		ловкость	«Найди, что спрятано» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, ориентироваться в пространстве
		быстрота, ловкость	«Самолеты» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, учатся бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга.
		ловкость	«Цветные автомобили» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, зрительно воспринимать команду воспитателя; развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.
		быстрота, ловкость	«Не опоздай» Дети учатся догонять друг друга, не хватая и не толкая друг друга, бегать в разных направлениях, ориентируются в пространстве, бегают, не задевая предметы.
		ловкость	«Солнышко и дождик» Дети бегают в разных направлениях, ориентируются в пространстве, тренируют ловкость, реакцию на сигнал.
		ловкость	«Ловишки» «Берегись, догону» Дети учатся догонять друг друга, не хватая и не толкая друг друга, бегать в разных

			направлениях, ориентируются в пространстве.
		Ловкость, быстрота	«Мыши и кот» Дети согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание, учатся выполнять ведущую роль в игре.

**Перспективное планирование в рамках содержательной линии «Двигательная культурная практика»  
с детьми 5-6 лет**

Ценности	Тематический блок	Физическое качество	Варианты образовательных ситуаций (игра, упражнение + действия детей)
Семья	Я умею! Я могу!	Быстрота ловкость	«Найди пару», «Тише едешь дальше будешь» Дети слушают сигнал, бегут стайкой в заданном направлении по сигналу, стараются успеть, не опоздать
		быстрота, координация	«Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) Дети учатся выбирать и находить «свои домики» «Мы веселые ребята» Дети учатся быстро реагировать на сигнал, бегать со скоростью, увертываться.
		ловкость, сила	«По камушкам» Дети стараются «не упасть в речку», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотнести расстояние между «камешками» и длину своих шагов «Бег между предметами» Дети бегут между расставленными предметами, линиями 30-90см,
	Мир животных, мир вокруг	Ловкость, координация	«Бездомный заяц», «Хитрая лиса» Дети повторяют за воспитателем слова, выполняют действия согласно содержанию текста, выполняют бег с увертыванием, бег со сменой темпа, стараются соблюдать правила игры.
		быстрота	«Гуси-лебеди» (бег) Дети слушают сигнал, упражняются в беге в разных направлениях, подражают птичкам. «Лиса в курятнике» Дети повторяют за воспитателем слова, согласно текста убегают, стараются успеть убежать, увернуться.
		ловкость, сила	«Зайка беленький сидит» (прыжки и подпрыгивание) Дети повторяют за воспитателем слова, выполняют действия согласно содержанию текста, приседают и подпрыгивают

			«Чье солнышко лучистее» Дети составляют лучики вокруг обруча, где больше лучиков, то солнышко «лучистее»
		ловкость, быстрота	«Лохматый пес» (бег), «Перелет птиц», «Караси и щуки» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, убегают, стараются успеть убежать, вернуться
		ловкость, лазание	Упражнение «Кролики» Дети учатся преодолевать препятствия, правильно подлезать.
		сила, ловкость	«У оленя дом большой» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста. Упражнение «С кочки на кочку», «Кто сделает больше прыжков» Дети стараются преодолеть препятствия с меньшим количеством прыжков.
		сила, быстрота	«Мыши и кот» (бег), «Мыши в кладовой» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, убегают, стараются успеть убежать, вернуться
	Игры и игрушки	ловкость, сила	«Через ручеек» Дети стараются «не намочить ноги», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотнести расстояние между и длину своих прыжков, правильно отталкиваться, приземляться.
		ловкость, быстрота	«Самолеты» Дети подражают, озвучивают, бегают в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; стараются внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.
		сила, ловкость	«Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки) Дети стараются подражать мячу, сохранить равновесия, проявить ловкость, правильно отталкиваться, приземляться, энергично отталкиваться двумя ногами «Сбей кеглю» Дети прокатывают мяч в определенном направлении стараются сбить кеглю мячом.
		сила, быстрота	«Доползи до погремушки» (лазанье) Дети слушают сигнал, упражняются в ползании в заданном направлении.
	Играем с мамой, играем с папой	сила ловкость	«Кто тише?» Дети подражают предложенному воспитателем образу, повторяют, выполняют действия, ходить на носочках «Шаги великаны» Дети стараются повторить за взрослым шаг, удерживая ногу на весу, используя статическую силу, упражняются в равновесии «Городки» Дети выполняют броски биты двумя руками, стремятся попасть в цель, разбить «городок» «Бадминтон»

			Дети учатся правильно держать ракетку, делать замахи, отбивать волан ракеткой в заданном направлении
		ловкость, быстрота	«Раз, два, три - к дереву беги!» Дети вспоминают знакомые деревья (деревья около дома, во дворе, на участке) бегают в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; стараются внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.
		сила,	Хороводная игра «Каравай»: Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, учатся вставать в круг, ходить по кругу, подпевать, выполнять движения по тексту слов.
		сила, ловкость	Хороводная игра «Колпачок», Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, учатся вставать в круг, ходить по кругу, подпевать, выполнять движения по тексту слов.
Здоровье	Мир животных, мир вокруг	сила	«Катится колобок» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, разгружать позвоночник. Вызвать чувство удовлетворения от выполняемых движений
		сила, ловкость	«Лягушки» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
		сила, ловкость	«С кочки на кочку» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с предметом.
		сила, быстрота	«Раз, два, три не зевай! А за нами повторяй!» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с бегом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, учатся действовать по сигналу воспитателя, дышат носом
		сила, ловкость	«Воробушки и кот» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с предметом в разных направлениях.
		ловкость, сила	«Аист» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с сойкой на 1 ноге, тренируют равновесие.
		сила	«Птицы и дождь» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с бегом в рассыпную, не наталкиваясь друг

			на друга, учатся действовать по сигналу воспитателя, учатся следить за сохранением правильной осанки, в положении сидя, стоя, ходьбе.
		ловкость, сила	«Обезьянки» Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют лазание по гимнастической стенке.
		ловкость	«Перешагни через ручеек» Дети стараются «не намочить ноги», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотнести расстояние между и длину своих шагов, тренируют координацию движений.
		ловкость сила	«Поймай снежинку, комара» Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах на месте.
	Игры и игрушки	сила	«Насос» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.
		сила	«Кто дальше бросит мешочек» (метание) Дети бросают мешочки вдаль (в цель, в корзину), педагог следит за правильным замахом. Упражнение «Мяч через веревочку» Дети тренируют умение занимать исходное положение для броска мяча вдаль, стремятся перебросить заданный предмет, педагог следит за правильным замахом.
		ловкость	«Где звенит» Дети слушают, учатся ориентироваться в пространстве с закрытыми и открытыми глазами, тренируют слуховое внимание.
		ловкость сила	«Удочка» Дети перепрыгивают на двух ногах через вращающийся предмет, стремятся соблюдать правила, продержаться в игре как можно дольше, педагог следит за правильным замахом.
		сила	«Найди шарик» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.
		сила, ловкость, выносливость равновесие	«Катание на велосипеде» Дети поэтапно тренируют силу ног и правильное носовое дыхание, начиная с положения «лежа на спине» упражнение «велосипед», постепенно учатся овладевать умением кататься на 2-х колесном велосипеде в прямом направлении и объезжая предметы
		ловкость	«Прокати мяч» Дети выполняют упражнения с мячом, прокатывают мяч в прямом направлении.
		Мы спортсмены	сила



			Дети учатся упрощенным правилам игры в баскетбол, ведение мяча правой-левой рукой, забрасывание в корзину двумя руками с места
		ловкость	«Поймай мяч» Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, ловят его.
		ловкость, сила	«Попади в круг» Дети выполняют упражнения с мячом (мешочком), учатся метанию в горизонтальную цель.
		ловкость, координация	Упражнение «Тоннель» Дети проползают в тоннель, координируют движения рук и ног Упражнение «Скольжение на лыжах» Дети учатся ходить скользящим шагом, соотнося движения рук и ног, тренируют навыки правильного носового дыхания.
		скорость, координация, выносливость	Игровые упражнения «Быстро возьми, быстро положи», «Кто больше и быстрее соберет шишек, камешек, цветных палочек», «Через обручи к флажку» Дети выполняют бег с изменением скорости, многократным повторением упражнений тренирую выносливость, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают. Игровое упражнение с элементами футбола, хоккея «Попади в ворота», «Проведи мяч», «Хоккеисты» Дети учатся ведению мяча (шайбы, мешочка) ногой (клюшкой, палкой) в заданном направлении, с передачей партнеру, стараются попасть в цель (ворота), соблюдают правила игры
		сила	«Снежная карусель» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают, чередуют темп, упражняются в ориентировании на местности
Труд, творчество	Мир животных	ловкость	«Птички летают», «Совушка» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с невысоких предметов, бегают врассыпную, действуют только по сигналу, учатся помогать друг другу.
		ловкость, сила	«Наседка и цыплята». Дети подражают, выполняют основные виды движения (ходьба, прыжки), придумывают темп, виды ходьбы
		ловкость	«Мыши в кладовой» (лазанье) Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют подлезание.

Мир вокруг	сила, быстрота	«Поезд» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют	
	быстрота	«Такси» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движения.	
	ловкость	«Трамвай» «Шоферы» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют	
	ловкость	«Мы топаем ногами» Дети упражняются в выполнении движений согласно тексту, начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют, придумывают следующие движения	
	ловкость	«Великаны - карлики». Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют чередуют ходьбу мелкими и широкими шагами.	
	ловкость	«По ровненькой дорожке» Дети упражняются в передвижении вперед ходьбой по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, учатся принимать исходное положение в прыжках в длину.	
	Мы спортсмены	сила	«Целься вернее» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, бросать мешочек в горизонтальную цель. Упражнения-обыгрывания «Азбука силы» Дети учатся подражать действиям гимнастов, силачей.
		ловкость, сила	«Прокати мяч» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в воротца
		Ловкость равновесие	«Мяч в кругу» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют ловкость, отталкивать мяч двумя руками и прокатывать его. «Тише едешь дальше будешь», «Стань первым» Дети учатся удерживать статическое равновесие, после сигнала.
		меткость	«Попади в воротца» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в воротца

		меткость	«Сбей кеглю» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в прямом направлении до предмета, развивать глазомер.
Социальная солидарность	Игра из туеска	Координация Равновесие выносливость	«Пузырь» (хороводная) Дети учатся становиться в круг, делать его то шире, то уже, согласовывать свои движения с произносимыми словами.
		ловкость	«Ходит Ваня» (народная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		ловкость	«МЫ - веселые ребята». Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, внимательно слушать команду воспитателя; развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.
		ловкость	«Мы милашки», Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		ловкость	«Вышел мишка на лужок» (народная - хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		ловкость, сила	«Зайка» (народная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей, навыки отталкивания при прыжках на двух ногах.
		быстрота, сила	«Зимний хоровод» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		Ловкость, быстрота	«Жмурки» (народная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание
		сила	«Подарки» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		быстрота	«Карусели» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей

Игра на минутку	ловкость	«Паучок» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
	сила	«Угадай, кто кричит?» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, тренирую слуховое восприятие
	ловкость	«Найди, что спрятано» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, ориентироваться в пространстве
	быстрота, ловкость	«Самолеты» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, учатся бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга.
	ловкость	«Цветные автомобили» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, зрительно воспринимать команду воспитателя; развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.
	быстрота, ловкость	«Не опоздай» Дети учатся догонять друг друга, не хватая и не толкая друг друга, бегать в разных направлениях, ориентируются в пространстве, бегают, не задевая предметы.
	ловкость	«Солнышко и дождик» Дети бегают в разных направлениях, ориентируются в пространстве, тренируют ловкость, реакцию на сигнал.
	ловкость	«Ловишки» «Берегись, догону» Дети учатся догонять друг друга, не хватая и не толкая друг друга, бегать в разных направлениях, ориентируются в пространстве.
	ловкость, быстрота	«Мыши и кот» Дети согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание, учатся выполнять ведущую роль в игре.
	Командный дух	координация, быстрота
ловкость		Упражнения с элементами спортивных игр «Баскетбол», «Хоккей», «Спортивные эстафеты» Дети овладевают умением работать в команде, при этом тренируют ловкость, быстроту

**Перспективное планирование в рамках содержательной линии «Двигательная культурная практика»  
с детьми 6 - 7 лет**

Ценности	Тематический блок	Физическое качество	Варианты образовательных ситуаций (игра, упражнение + действия детей)
Семья	Я умею! Я могу!	Быстрота ловкость	«Найди пару», «Тише едешь дальше будешь» Дети слушают сигнал, бегут стайкой в заданном направлении по сигналу, стараются успеть, не опоздать
		быстрота, координация	«Мы веселые ребята» Дети учатся быстро реагировать на сигнал, бегать со скоростью, увертываться.
		Равновесие, выносливость ловкость	«Упражнения на разные виды ходьбы (бега)» Дети умеют выбирать различные виды ходьбы (бега): с опорой на звуковой сигнал или музыкальной сопровождение (или без), противоходом, на носочках, на пятках, со сменой направления и направляющего, змейкой, по диагонали, зигзагом, галоп (прямой, боковой)
		ловкость, сила, координация, выносливость	«По камушкам» Дети стараются «не упасть в речку», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотнести расстояние между «камешками» и длину своих шагов «Бег между предметами» в разных направлениях, «Челночный бег», «Бег с выполнением различных заданий» Дети бегут между расставленными предметами, линиями 30-90см, в разных направлениях, соблюдая дистанцию, умеют избегать столкновений.
	Мир животных, мир вокруг	Ловкость, координация	«Бездомный заяц», «Хитрая лиса» Дети повторяют за воспитателем слова, выполняют действия согласно содержанию текста, выполняют бег с увертыванием, бег со сменой темпа, стараются соблюдать правила игры.
		быстрота	«Гуси-лебеди» (бег), Дети слушают сигнал, упражняются в беге в разных направлениях, подражают птичкам. «Лиса в курятнике» Дети повторяют за воспитателем слова, согласно текста убегают, стараются успеть убежать, вернуться.
		ловкость, сила	«Коршун и наседка» (прыжки и подпрыгивание), «Лягушки и цапля» Дети повторяют за воспитателем слова, выполняют действия согласно содержанию текста, приседают и подпрыгивают «Чье солнышко лучистее» Дети составляют лучики вокруг обруча, где больше лучиков, то солнышко «лучистее»
		ловкость, быстрота	«Лохматый пес» (бег), «Перелет птиц», «Караси и щуки» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, убегают, стараются успеть убежать, вернуться

		ловкость, лазание, равновесие	Упражнение «Кролики», «Волк во рву» Дети учатся преодолевать препятствия, правильно подлезать.
		сила, ловкость	«У оленя дом большой» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста. Упражнение «С кочки на кочку», «Кто сделает больше прыжков» Дети стараются преодолеть препятствия с меньшим количеством прыжков.
		сила, быстрота	«Мыши и кот» (бег), «Мыши в кладовой», «Охотники и зайцы» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, убегают, стараются успеть убежать, вернуться
	Игры и игрушки	ловкость, сила	«Через ручеек» Дети стараются «не намочить ноги», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотносить расстояние между и длину своих прыжков, правильно отталкиваться, приземляться.
		ловкость, быстрота	«Самолеты» Дети подражают, озвучивают, бегают в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; стараются внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.
		сила, ловкость	«Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки) Дети стараются подражать мячу, сохранить равновесия, проявить ловкость, правильно отталкиваться, приземляться, энергично отталкиваться двумя ногами «Сбей кеглю» Дети прокатывают мяч в определенном направлении стараются сбить кеглю мячом.
		сила, быстрота	«Доползи до погремушки» (лазанье) Дети слушают сигнал, упражняются в ползании в заданном направлении.
	Играем с мамой, играем с папой	сила, ловкость	«Кто тише?» Дети подражают предложенному воспитателем образу, повторяют, выполняют действия, ходить на носочках «Шаги великаны» Дети стараются повторить за взрослым шаг, удерживая ногу на весу, используя статическую силу, упражняются в равновесии «Городки» Дети выполняют броски биты двумя руками, стремятся попасть в цель, разбить «городок» «Бадминтон» Дети учатся правильно держать ракетку, делать замах, отбивать волан ракеткой в заданном направлении
		ловкость, быстрота	«Раз, два, три - к дереву беги!» Дети вспоминают знакомые деревья (деревья около дома, во дворе, на участке) бегают в

			разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; стараются внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.
		сила,	Хороводная игра «Каравай»: Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, учатся вставать в круг, ходить по кругу, подпевать, выполнять движения по тексту слов.
		сила, ловкость	Хороводная игра «Колпачок», Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, учатся вставать в круг, ходить по кругу, подпевать, выполнять движения по тексту слов.
Здоровье	Мир животных, мир вокруг	сила	«Катится колобок» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, разгружать позвоночник. Вызвать чувство удовлетворения от выполняемых движений
		сила, ловкость	«Лягушки» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
		сила, ловкость	«С кочки на кочку» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с предметом.
		сила, быстрота	«Раз, два, три не зевай! А за нами повторяй!» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с бегом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, учатся действовать по сигналу воспитателя, дышат носом
		сила, ловкость	«Воробушки и кот» Дети повторяют за воспитателем слова, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с предметом в разных направлениях.
		ловкость, сила	«Аист» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с сойкой на 1 ноге, тренируют равновесие.
		сила	«Птицы и дождь» Дети ходят в медленном темпе, отдыхают, чередуют ходьбу с бегом в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, учатся действовать по сигналу воспитателя, учатся следить за сохранением правильной осанки, в положении сидя, стоя, ходьбе.
		ловкость, сила	«Обезьянки» Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию

			текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют лазание по гимнастической стенке.
		ловкость	«Перешагни через ручеек» Дети стараются «не намочить ноги», сохранить равновесия, проявить ловкость, соотносить расстояние между и длину своих шагов, тренируют координацию движений.
		ловкость сила	«Поймай снежинку, комара» Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах на месте.
Игры и игрушки		сила	«Насос» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.
		сила, координация, равновесие	«Кто дальше бросит мешочек» (метание), «Мяч в воздухе», «Пятнашки с мячом» Дети бросают мешочки вдаль (в цель, в корзину), педагог следит за правильным замахом. Упражнение «Мяч через веревочку» Дети тренируют умение занимать исходное положение для броска мяча вдаль, стремятся перебросить заданный предмет, педагог следит за правильным замахом.
		ловкость	«Где звенит» Дети слушают, учатся ориентироваться в пространстве с закрытыми и открытыми глазами, тренируют слуховое внимание.
		ловкость сила	«Удочка» Дети перепрыгивают на двух ногах через вращающийся предмет, стремятся соблюдать правила, продержаться в игре как можно дольше, педагог следит за правильным замахом.
		сила	«Найди шарик» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания.
		сила, ловкость, выносливость равновесие	«Катание на велосипеде» Дети поэтапно тренируют силу ног и правильное носовое дыхание, начиная с положения «лежа на спине» упражнение «велосипед», постепенно учатся овладевать умением кататься на 2-х колесном велосипеде в прямом направлении и объезжая предметы
		ловкость	«Прокати мяч» Дети выполняют упражнения с мячом, прокатывают мяч в прямом направлении.
	Мы спортсмены	сила	«Подбрось выше» Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, стараются его поймать Игровое упражнение «Мяч в корзину» с элементами баскетбола» Дети учатся упрощенным правилам игры в баскетбол, ведение мяча правой-левой рукой, забрасывание в корзину двумя руками с места



		ловкость	«Поймай мяч» Дети выполняют упражнения с мячом, подбрасывают мяч вверх, ловят его.
		ловкость, сила	«Попади в круг» Дети выполняют упражнения с мячом (мешочком), учатся метанию в горизонтальную цель.
		ловкость, координация	Упражнение «Тоннель» Дети проползают в тоннель, координируют движения рук и ног Упражнение «Скольжение на лыжах» Дети учатся ходить скользящим шагом, соотнося движения рук и ног, тренируют навыки правильного носового дыхания.
		скорость, координация, выносливость	Игровые упражнения «Быстро возьми, быстро положи», «Кто больше и быстрее соберет шишек, камешек, цветных палочек», «Через обручи к флажку» Дети выполняют бег с изменением скорости, многократным повторением упражнений тренирую выносливость, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают. Игровое упражнение с элементами футбола, хоккея «Попади в ворота», «Проведи мяч», «Хоккеисты» Дети учатся ведению мяча (шайбы, мешочка) ногой (ключкой, палкой) в заданном направлении, с передачей партнеру, стараются попасть в цель (ворота), соблюдают правила игры
		сила	«Снежная карусель» Дети повторяют за воспитателем, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, тренируют навыки правильного носового дыхания, отдыхают, чередуют темп, упражняются в ориентировании на местности
Труд, творчество	Мир животных	ловкость	«Птички летают», «Совушка» Дети проговаривают текст игры, подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют прыжки на двух ногах с невысоких предметов, бегают враспынную, действуют только по сигналу, помогают друг другу.
		ловкость, сила	«Наседка и цыплята». Дети подражают, выполняют основные виды движения (ходьба, прыжки), придумывают темп, виды ходьбы
		ловкость	«Мыши в кладовой» (лазанье) Дети повторяют за воспитателем подражают, выполняют действия согласно содержанию текста, развивать крупные мышцы туловища, выполняют подлезание.
	Мир вокруг	сила, быстрота	«Поезд» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют

		быстрота	«Такси» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движения.
		ловкость	«Трамвай» «Шоферы» (бег) Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют
		ловкость, сила	«Мы топаем ногами» Дети упражняются в выполнении движений согласно тексту, начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют, придумывают следующие движения
		ловкость, выносливость	«Великаны - карлики». Дети упражняются в передвижении вперед по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, подражают, имитируют чередуют ходьбу мелкими и широкими шагами.
		равновесие, координация	Специальные упражнения «Стулечик», «Цапля», «Аист», «Юла»... п/и «Море волнуется раз...» Дети учатся сохранять равновесие при выполнении заданий, используют знания об окружающем применяют творческое воображение
		ловкость	«По ровненькой дорожке» Дети упражняются в передвижении вперед ходьбой по обозначенной траектории, тренируются начинать и заканчивать движение по сигналу, учатся принимать исходное положение в прыжках в длину.
<b>Мы спортсмены</b>	сила	«Целься вернее», «Попади в цель» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, бросать мешочек в горизонтальную цель. Упражнения-обыгрывания «Азбука силы» Дети учатся подражать действиям гимнастов, силачей, выполняют простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики	
	ловкость, сила	«Прокати мяч» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в воротца	
	Ловкость равновесие	«Мяч в кругу» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют ловкость, отталкивать мяч двумя руками и прокатывать его. «Тише едешь дальше будешь», «Стань первым» Дети учатся удерживать статическое равновесие, после сигнала.	
	меткость	«Попади в воротца» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в воротца	

		меткость	«Сбей кеглю» Дети учатся использовать спортивные атрибуты, тренируют меткость в прокатывании мяча в прямом направлении до предмета, развивать глазомер.
Социальная солидарность	Игра из твеска	Координация Равновесие выносливость	«Пузырь» (хороводная) Дети учатся становиться в круг, делать его то шире, то уже, согласовывать свои движения с произносимыми словами.
		ловкость	«Ходит Ваня» (народная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		ловкость	«МЫ - веселые ребята». Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, внимательно слушать команду воспитателя; развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий.
		быстрота, сила	«Зимний хоровод» (хороводная) Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		Ловкость, быстрота	«Жмурки» (народная), «Пятнашки», «Ляпы», «Салочки» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание
		сила	«Подарки» (хороводная) игра с различными усложнениями Дети используют активно-подвижные игры и игры малой подвижности включая элементы придуманные самостоятельно, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		быстрота	«Карусели» (хороводная) игра с различными усложнениями Дети используют активно-подвижные игры и игры малой подвижности включая элементы придуманные самостоятельно, согласовывают свои действия с текстом игры и действиями других детей
		Игра на минутку	ловкость
		сила	«Угадай, кто кричит?» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, тренирую слуховое восприятие

		ловкость	«Найди, что спрятано» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, ориентироваться в пространстве
		быстрота, ловкость	«Самолеты» Дети учатся менять активно-подвижные игры на игры малой подвижности, успокаиваться, согласовывают свои действия, учатся бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга.
		ловкость	«Цветные автомобили» игра с различными усложнениями Дети используют активно-подвижные игры и игры малой подвижности, согласовывают свои действия, зрительно воспринимать команду воспитателя; развивать внимание, следить за правильностью выполнения заданий, выполняют сложные инструкции
		быстрота, ловкость	«Не опоздай» Дети учатся догонять друг друга, не хватая и не толкая друг друга, бегать в разных направлениях, ориентируются в пространстве, бегают, не задевая предметы.
		ловкость	«Ловишки», «Берегись, догоню», «Пятнашки» Дети учатся догонять друг друга, не хватая и не толкая друг друга, бегать в разных направлениях, ориентируются в пространстве.
		ловкость, быстрота	«Мыши и кот» Дети согласовывают свои действия с правилами игры и действиями других детей, убегают, уворачиваются, слуховое внимание, учатся выполнять ведущую роль в игре.
	<b>Командный дух</b>	координация, быстрота	Упражнение «Встречные перебежки», «Догонялки», «Кто вперед...» Дети согласовывают свои действия с действием партнеров, стремятся быстро и правильно выполнить, перестроится, добежать, передать эстафету, поддержать командный дух
		ловкость	Упражнения с элементами спортивных игр «Баскетбол», «Хоккей», «Спортивные эстафеты», «Пожарные на учениях» Дети овладевают умением работать в команде, при этом тренируют ловкость, быстроту
		Гибкость	«Резиночки» Дети выполняют прыжки на 1 или 2 –х ногах, согласно правилам игры, тренируют толчковую силу, гибкость .
		сила, выносливость координация	«Лапта», «Классики», «Тяни-толкай», «Эстафеты саночников» Дети выполняют движения согласно правилам, тренируют силу рук, ног, и выносливость посредством многократного повторения игровых упражнений

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
<b>Технологии сохранения и стимулирования двигательной активности</b>		
<b>Ритмопластика</b>	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
<b>Динамические паузы (физкультминутки)</b>	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.
<b>Гимнастика пальчиковая</b>	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

<b>Гимнастика дыхательная</b>	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
<b>Гимнастика пробуждения</b>	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОО.
<b>Оздоровительный бег</b>	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни в процессе двигательной активности</b>		
<b>Физкультурное занятие</b>	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
<b>Коммуникативные игры</b>	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
<b>Самомассаж</b>	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

## Литература

1. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М., 2005.
2. Казин Э.М., Касаткина Н.Э., Руднева Е.Л., Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика// Из-во: [Омега-Л](#), 2013 г.
3. Метельский И.В. Познавательное развитие детей / И.В. Метельский.– М.: Педагогическое общество России, 2004.– 57 с.
4. *Солодилова О.П.* Возрастная психология. М., 2004.
5. Урунтаева Г.А., Дошкольная психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - 5-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 336 стр.
6. Павлова М.А., Лысогорская Е.Л., Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения// Из-во: [Учитель](#), 2016.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945417

Владелец Антонова Лариса Юрьевна

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025