**Всероссийская общественная организация содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России»**



**А.П. Щербак**

**Физическое воспитание детей дошкольного возраста:**

**новые ориентиры**

**для педагогов и родителей**

**Методические рекомендации Интерактивное практическое пособие**

**Серия «Воспитатели России» 2023**

Всероссийская общественная организация содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования

«Воспитатели России»

СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»

### А.П. Щербак

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: НОВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

*Интерактивное пособие*

Москва 2023

**«Воспитатели России»**

**УДК 373.2; 796**

**ББК 74.14; 75.1**

**СЕРИЯ «ВОСПИТАТЕЛИ РОССИИ»**

Одобрено Экспертным советом Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования

«Воспитатели России».

Серия методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» подготовлена при поддержке Фонда президентских грантов в рамках проекта «Дошкольное воспитание: новые ориентиры для педагогов и родителей».

Руководитель проекта – Лариса Николаевна Тутова, заместитель председателя Комитета Государственной Думы ФС РФ по образованию и науке, руководитель ВОО «Воспитатели России».

Главный редактор серии методических рекомендаций ВОО «Воспитатели России» – Дмитрий Александрович Доник.

**А.П. Щербак**

**Физическое воспитание детей дошкольного возраста: новые ориентиры для педагогов и родителей** : интерактивное пособие / Щербак А.П.

– Электрон. текстовые дан. (2,371Mb). - Москва, ВОО «Воспитатели России». - 2023.

**ISBN 978-5-907639-13-3**

В настоящем пособии представлена организация физического воспитания детей дошкольного возраста в соответствии с современной федеральной образовательной программой дошкольного образования. Описаны средства, методы и формы достижения планируемых результатов по образовательному направлению «Физическое развитие». Методические рекомендации выполнены в рамках инновационной работы Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования. Данная работа осуществлялась ведущими специалистами дошкольного образования совместно с дошкольными образовательными организациями (инновационными площадками) 33 субъектов Российской Федерации.

Пособие адресовано педагогам и родителям (законным представителям) детей дошкольного возраста

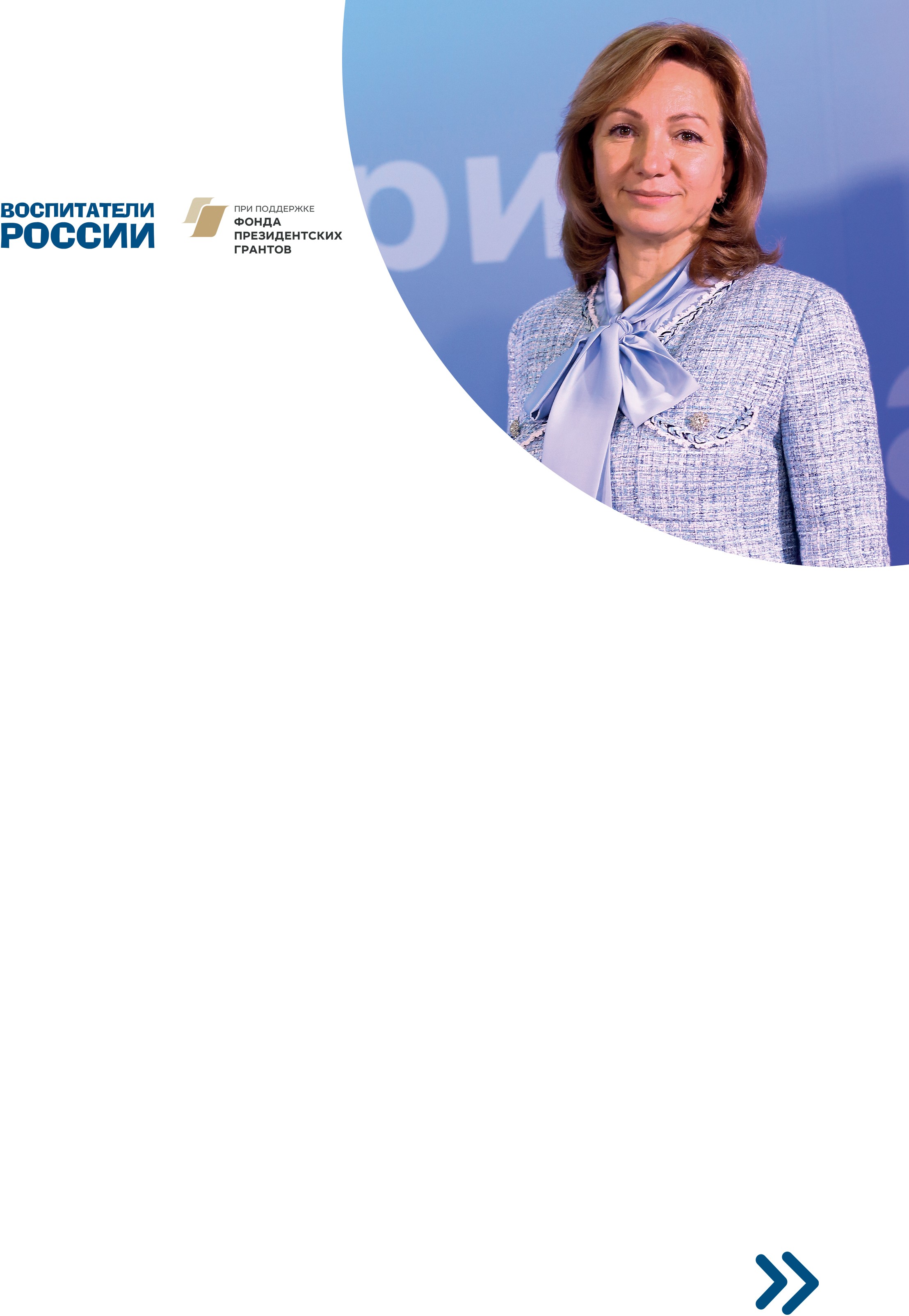
**УДК 373.2; 796**

**ББК 74.14; 75.1**

© Щербак А.П. 2023

© ВОО «Воспитатели России», 2023

**2**



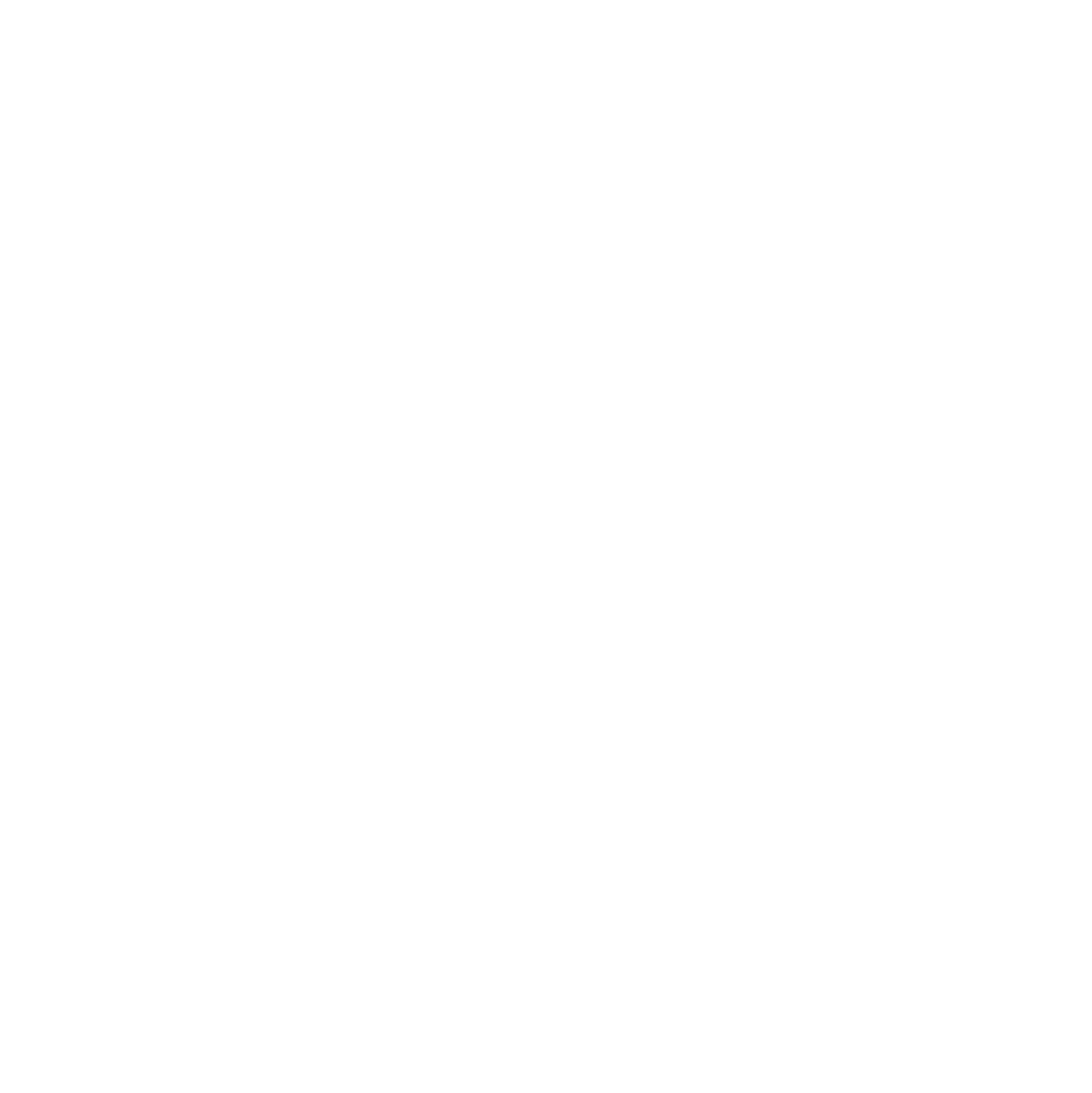
Уважаемые коллеги!

### С радостью обращаюсь к вам от имени Всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России».

### Наша организация придает особое значение поддержке педагогов дошкольного образования, и сегодня мы рады представить вам результаты нашего проекта «Дошкольное воспитание: новые ориентиры для педагогов и родителей».

### Этот проект был ориентирован на важные требования, предъявляемые к современной системе дошкольного образования, в соответствии с обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом и Федеральной образовательной программой дошкольного образования. Мы провели множество мероприятий, включая очные и заочные форматы, с участием педагогов, воспитанников и их родителей.

### На протяжении 2022-2023 годов наша организация создала инновационные площадки федерального уровня в более чем 1600 детских садах, охватывая все федеральные округа Российской Федерации. Тысячи педагогов под руководством научных руководителей и ведущих специалистов в области педагогики, психологии и медицины поделились своими практическими находками и исследованиями.



### В связи с желанием сохранить и распространить этот ценный опыт мы приняли решение разработать серию интерактивных пособий, которые сегодня с гордостью представляем вашему вниманию. Уверены, что эти пособия станут незаменимым помощником для педагогов и родителей в работе с детьми дошкольного возраста.

### От себя лично выражаю искреннюю благодарность нашему обширному профессиональному сообществу педагогов

### за активное участие и ценную поддержку проектов ВОО

### «Воспитатели России». Ваше вовлечение и преданность делу дошкольного образования являются неоценимыми. Вклад каждого из вас в развитие и совершенствование этой важной сферы имеет

**огромное значение.**

**Всероссийская общественная организация сМоы дисекрйесннтевниадяеермасязнваидатлиьнюейшпереоплфодеоствсоирнооенальной ссофтреудрныичедстовош, пкроодлольжнаоя сгоовмоесбтрноасзозодваваантьиноявые**

**«Воспитатели России»**

### возможности для развития детей дошкольного возраста. Ваше

### участие и поддержка в наших проектах вдохновляют нас

### и подтверждают нашу общую цель – обеспечить яркое и успешное будущее для наших маленьких подопечных.



**С уважением, Лариса Тутова,**

**Депутат Государственной Думы ФС РФ, Руководитель ВОО «Воспитатели России»**

Оглавление

[Введение 6](#_bookmark0)

1. [Содержание физического воспитания 10](#_bookmark1)
   1. [Основные движения 12](#_bookmark2)
   2. [Общеразвивающие упражнения 28](#_bookmark3)
   3. [Музыкально-ритмические упражнения 30](#_bookmark4)
   4. [Строевые упражнения 32](#_bookmark5)
   5. [Подвижные игры 34](#_bookmark6)
   6. [Спортивные упражнения 38](#_bookmark7)
   7. [Спортивные игры 44](#_bookmark8)
2. [Формирование основ здорового образа жизни 49](#_bookmark9)
3. [Реализация физического воспитания детей 53](#_bookmark10)
   1. [Технологии физического воспитания детей 56](#_bookmark11)
   2. [Формы физического воспитания детей 60](#_bookmark12)
   3. [Активный отдых 69](#_bookmark13)
4. [Взаимодействие педагогического коллектива с семьями](#_bookmark14) [обучающихся 77](#_bookmark14)
5. [Коррекционно-развивающая работа с использованием](#_bookmark15) [средств адаптивной физической культуры 85](#_bookmark15)
6. [Педагогическая диагностика физического воспитания](#_bookmark16) [детей 91](#_bookmark16)
7. [Материально-техническое обеспечение физического](#_bookmark17) [воспитания детей 97](#_bookmark17)

[Заключение 103](#_bookmark18)

[Об авторе 106](#_bookmark19)

# ВВЕДЕНИЕ

Современным ориентиром образовательной деятельности педагогов и родителей является федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее – ФОП ДО), утвержденная [приказом Министерства просвещения Российской](https://docs.cntd.ru/document/1300260973?ysclid=lispklgpjp450247147) [Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028](https://docs.cntd.ru/document/1300260973?ysclid=lispklgpjp450247147). Она определяет объем обязательной части программы ДОО не менее 60% от общего объема программы. Часть, формируемая участниками образовательных отношений, составляет не более 40% и может быть ориентирована на:

* специфику национальных, социокультурных и иных условий, в том числе региональных, в которых осуществляется образовательная деятельность;
* сложившиеся традиции дошкольной образовательной организации (далее – ДОО);
* выбор парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива и ДОО в целом.

ДОО предоставлено право выбора способов реализации физического воспитания, в зависимости от конкретных условий, предпочтений участников образовательных отношений, а также с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Основная образовательная программа ДОО должна решать следующие задачи:

* охрану и укрепление здоровья детей (их физического и психического и эмоционального благополучия);
* обеспечение развития физических качеств;
* обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического воспитания, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
* достижение детьми уровня развития, необходимого и

**«Воспитатели России»**

достаточного для дальнейшего освоения учебного предмета

«Физическая культура» на этапе начального общего образования.

В ФОП ДО отмечается, что для решения поставленных задач и ожидаемых результатов существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики физического воспитания детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей. В соответствии с этим положением, цель настоящего интерактивного пособия познакомить педагогов и родителей (законных представителей) с примерами практик, выработанных в рамках деятельности инновационной площадки федерального уровня «Физическое воспитание: новые ориентиры для педагогов и родителей». Деятельность данной площадки осуществлялась в ходе реализации Всероссийской общественной организацией содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России» проекта «Дошкольное воспитание: новые ориентиры для педагогов и родителей» при поддержке Фонда Президентских грантов.

[Вебинар «Физическое воспитание: новые ориентиры для](https://www.youtube.com/watch?v=C1TZaCC9mWA&t=4763s) [педагогов и родителей»](https://www.youtube.com/watch?v=C1TZaCC9mWA&t=4763s) (кандидат педагогических наук, доцент, руководитель инновационной площадки федерального уровня А.П. Щербак)

Основные понятия, которые используются в настоящем пособии ([Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/?ysclid=live0fxngm849870840) [физической культуре и спорте в Российской Федерации»](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/?ysclid=live0fxngm849870840)):

**«Воспитатели России»**

* адаптивная физическая культура – часть физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
* детско-юношеский спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку лиц, не достигших возраста восемнадцати лет, посредством их участия в организованных и (или) самостоятельных занятиях, физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также на подготовку спортивного резерва;
* дошкольное образование – первый уровень общего образования, направленный на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
* инклюзивное образование – обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
* спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;
* физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
* физическая реабилитация – восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием

**«Воспитатели России»**

средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;

* физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Под «физическим развитием» понимается динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства.

# СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### Рекомендуемая литература:

* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физическое воспитание](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2018/05/sherbak_dv_05_2018.pdf) // Дошкольное воспитание. 2018. № 5. С. 31-36.
  2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физическое упражнение](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/01/shcherbak_dv_01_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019. № 1. С. 40-44.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физическое развитие](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2018/07/sherbak_dv_07_2018.pdf) // Дошкольное воспитание. 2018.

№ 7. С. 52-57.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Взаимосвязь развития способностей](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2018/09/sherbak_DV_09_2018.pdf) // Дошкольное воспитание. 2018. № 9. С. 33-37.



***Требования ФОП ДО*** определяют перечень физических упражнений, которые должны включаться в планирование физического развития детей по следующим разделам:

1. основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения);
2. подвижные игры;
3. спортивные упражнения;
4. спортивные игры.

## ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

#### Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Ходьба](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/07/shcherbak_dv_07_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020. № 7. С. 56-61.
2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Бег](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/08/shcherbak_dv_08_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020. № 8. С. 44-49.



1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Прыжки](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/09/shcherbak_dv_09_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020. № 9. С. 57- 63.
2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Ползание](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/10/shcherbak_dv_10_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020. № 10. С. 51- 55.



1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Лазанье](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/11/shcherbak_dv_11_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020. № 11. С. 37- 42.
2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Метание](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/12/sherbak_dv_12_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020. № 12. С. 49- 55.



1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Планирование](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-3-2023) // Дошкольное воспитание. 2023. № 3. С. 9-18.

*Таблица 1 Планирование включения основных движений в систему*

*физического воспитания детей дошкольного возраста (ФОП ДО)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое упражнение | Возраст | | | |
| 3-4  года | 4-5  лет | 5-6  лет | 6-7  лет |
| **Основные движения** | | | | |
| ***бросание, катание, ловля, метание*** | | | | |
| прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его  сверху или сзади | + |  |  |  |
| скатывание мяча по наклонной доске | + |  |  |  |
| катание мяча друг другу, сидя парами  ноги врозь, стоя на коленях | + |  |  |  |
| прокатывание мяча в воротца, под дугу,  стоя парами | + |  |  |  |
| ходьба вдоль скамейки, прокатывая по  ней мяч двумя и одной рукой | + |  |  |  |
| прокатывание мяча по гимнастической  скамейке, направляя его рукой (правой и левой) |  |  | + |  |
| прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м),  положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или  кегли, расставленные по одной линии на  расстоянии 70-80 см |  | + |  |  |
| прокатывание набивного мяча |  |  | + |  |
| произвольное прокатывание обруча,  ловля обруча, катящегося от педагога | + |  |  |  |
| прокатывание обруча педагогу,  удержание обруча, катящегося от педагога |  | + |  |  |
| прокатывание обруча друг другу в парах |  | + |  |  |
| прокатывание обруча, бег за ним и ловля |  |  | + |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| бросание мешочка в горизонтальную  цель (корзину) двумя и одной рукой | + |  |  |  |
| бросание мяча двумя руками из-за  головы стоя |  | + |  |  |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его | + | + |  |  |
| подбрасывание мяча вверх и ловля его  после удара об пол |  | + |  |  |
| подбрасывание и ловля мяча одной  рукой 4-5 раз подряд |  |  | + |  |
| бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз  подряд, одной рукой не менее 10 раз |  |  |  | + |
| бросание мяча о землю и ловля его | + |  |  |  |
| отбивание мяча правой и левой рукой о  землю не менее 5 раз подряд |  | + |  |  |
| отбивание мяча об пол на месте 10 раз |  |  | + |  |
| ведение мяча 5-6 м |  |  | + |  |
| ведение мяча, продвигаясь между  предметами, по кругу |  |  |  | + |
| ведение мяча с выполнением заданий  (поворотом, передачей другому) |  |  |  | + |
| бросание и ловля мяча в парах | + | + |  |  |
| бросание мяча двумя руками из-за  головы сидя |  | + |  |  |
| бросание одной рукой мяча в обруч,  расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м | + |  |  |  |
| попадание в горизонтальную и  вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м |  | + |  |  |
| метание в цель одной и двумя руками  снизу и из-за головы |  |  | + |  |
| метание в цель из положения стоя на  коленях и сидя |  |  |  | + |
| метание в движущуюся цель |  |  |  | + |
| метание (бросание) вдаль | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| перебрасывание мяча через сетку | + |  |  |  |
| перебрасывание мяча друг другу в кругу |  | + |  |  |
| перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в  разных построениях |  |  | + |  |
| передача мяча друг другу стоя и сидя, в  разных построениях |  |  | + |  |
| передача и перебрасывание мяча друг  другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе |  |  |  | + |
| прокатывание и перебрасывание друг  другу набивных мячей |  |  |  | + |
| перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками, одной  рукой от плеча |  |  |  | + |
| перебрасывание мяча из одной руки в  другую |  |  | + |  |
| передача мяча с отскоком от пола из  одной руки в другую |  |  |  | + |
| перебрасывание мяча через сетку |  |  | + |  |
| забрасывание мяча в баскетбольную  корзину |  |  | + | + |
| скатывание мяча по наклонной доске,  попадая в предмет |  | + |  |  |
| катание мяча правой и левой ногой по  прямой, в цель, между предметами, друг другу |  |  |  | + |
| ***ползание, лазанье*** | | | | |
| ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над  головой) | + |  |  |  |
| ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической  скамейке на животе, подтягиваясь |  | + | + |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| руками |  |  |  |  |
| ползание на четвереньках с опорой на  стопы и ладони |  | + | + |  |
| ползание на четвереньках с опорой на  предплечья и колени |  |  | + |  |
| ползание на четвереньках по прямой,  толкая головой мяч (3-4 м) |  |  | + |  |
| ползание по гимнастической скамейке,  за катящимся мячом | + |  |  |  |
| ползание на четвереньках по  гимнастической скамейке вперед и назад |  |  |  | + |
| проползание на четвереньках под 3-4  дугами (высота 50 см, расстояние 1 м) | + |  |  |  |
| пролезание в обруч разными способами |  |  |  | + |
| ползание на четвереньках с опорой на  ладони и ступни по доске | + |  |  |  |
| ползание по скамейке с опорой на  предплечья и колени |  |  | + |  |
| влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с  нее | + |  |  |  |
| подлезание под дугу (веревку, обруч),  не касаясь руками пола | + | + | + |  |
| проползание под скамейкой |  |  | + |  |
| переползание через несколько  предметов подряд |  |  | + |  |
| ползание на животе |  |  | + |  |
| ползание на животе и на спине,  отталкиваясь руками и ногами |  |  |  | + |
| влезание на гимнастическую стенку и  спуск с нее, не пропуская реек |  | + |  |  |
| лазанье по гимнастической стенке  чередующимся шагом |  |  | + |  |
| влезание на гимнастическую стенку до |  |  |  | + |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| верха и спуск с нее чередующимся  шагом одноименным и разноименным способом |  |  |  |  |
| переход по гимнастической стенке с  пролета на пролет вправо и влево |  | + | + |  |
| перелезание с пролета на пролет по  диагонали |  |  |  | + |
| лазанье по веревочной лестнице |  |  |  | + |
| выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным  сгибанием рук, перехватывание каната  руками) |  |  |  | + |
| влезание по канату на доступную высоту |  |  |  | + |
| ***ходьба*** | | | | |
| ходьба в заданном направлении,  небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, "змейкой", с  поворотом и сменой направления) | + |  |  |  |
| ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления,  с изменением темпа |  | + | + | + |
| ходьба гимнастическим шагом,  скрестным шагом, спиной вперед |  |  |  | + |
| ходьба на носках | + | + | + |  |
| ходьба на пятках |  | + | + |  |
| ходьба на внешней стороне стопы |  | + | + |  |
| ходьба высоко поднимая колени | + |  | + |  |
| ходьба в полуприседе |  |  | + |  |
| ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных  построениях |  |  |  | + |
| ходьба приставным шагом |  | + | + |  |
| ходьба перешагивая предметы, с  остановкой по сигналу | + | + |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ходьба чередуя мелкий и широкий шаг |  | + |  |  |
| ходьба "змейкой" |  | + | + |  |
| ходьба в противоположную сторону |  | + |  |  |
| ходьба со сменой ведущего |  | + |  |  |
| ходьба парами друг за другом, в разных  направлениях | + |  |  |  |
| ходьба с выполнением заданий  (присесть, встать, идти дальше) | + |  |  |  |
| ходьба с разным положением рук (на  поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) |  | + |  |  |
| ходьба с закрытыми глазами 3-4 м |  |  | + |  |
| ходьба выпадами, с закрытыми глазами,  приставными шагами назад |  |  |  | + |
| ходьба по наклонной доске | + |  |  |  |
| ходьба в чередовании с бегом | + | + |  |  |
| ***бег*** | | | | |
| бег группами и по одному за  направляющим | + |  |  |  |
| бег в колонне по одному |  | + | + | + |
| бег врассыпную | + | + | + | + |
| бег "змейкой" |  |  | + |  |
| бег со сменой темпа | + |  |  |  |
| бег со сменой направляющего, меняя  направление движения и темп |  | + | + |  |
| бег по кругу | + | + |  |  |
| бег обегая предметы | + | + |  |  |
| бег между двух или вдоль одной линии | + |  |  |  |
| бег со сменой направления | + |  |  |  |
| бег с остановками | + |  |  | + |
| бег мелким шагом | + |  | + |  |
| бег широким шагом |  |  | + |  |
| бег на носках | + | + |  |  |
| бег высоко поднимая колени |  | + | + | + |
| бег с захлестыванием голени назад |  |  |  | + |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| бег выбрасывая прямые ноги вперед |  |  |  | + |
| бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по  направлению к движению, сидя по- турецки, лежа на спине, головой к  направлению бега) |  |  |  | + |
| бег на месте |  | + |  |  |
| бег в парах |  | + | + | + |
| бег наперегонки |  |  |  | + |
| непрерывный бег 1-1,5 мин |  | + |  |  |
| непрерывный бег 1,5-2 мин |  |  | + |  |
| убегание от ловящего | + |  |  |  |
| ловля убегающего | + |  |  |  |
| бег в течение 50-60 с | + |  |  |  |
| быстрый бег 10-15 м | + |  |  |  |
| быстрый бег 10 м 2-3-4 раза |  |  | + |  |
| быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами |  |  |  | + |
| медленный бег 120-150 м | + |  |  |  |
| медленный бег 150-200 м |  | + |  |  |
| медленный бег 250-300 м |  |  | + |  |
| медленный бег до 2-3 минут |  |  |  | + |
| бег на скорость 20 м |  | + | + |  |
| бег по пересеченной местности |  |  |  | + |
| челночный бег 2×5 м |  | + |  |  |
| челночный бег 2×10 м |  |  | + |  |
| челночный бег 3×10 м |  |  | + | + |
| ***прыжки*** | | | | |
| прыжки на двух и на одной ноге | + | + |  |  |
| прыжки на месте | + | + |  |  |
| прыжки продвигаясь вперед на 2-3 м | + |  |  |  |
| прыжки через линию, (вперед и,  развернувшись, в обратную сторону | + |  |  |  |
| прыжки с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь,  стараясь достать предмет, подвешенный |  | + |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| над головой |  |  |  |  |
| 20 подпрыгиваний с небольшими  перерывами |  | + |  |  |
| подпрыгивание на двух ногах с  продвижением вперед на 2-3 м |  | + |  |  |
| подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с  поворотом кругом |  |  |  | + |
| подпрыгивание на месте одна нога  вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь |  |  | + | + |
| подпрыгивание на одной ноге |  |  | + |  |
| подпрыгивание с хлопками перед собой,  над головой, за спиной |  |  | + |  |
| подпрыгивание с ноги на ногу,  продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок |  |  | + |  |
| подпрыгивание на месте 30-40 раз  подряд 2 раза |  |  | + |  |
| подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз |  |  | + |  |
| подпрыгивания вверх из глубокого  приседа |  |  |  | + |
| прыжки в длину с места | + | + | + | + |
| прыжки в длину с разбега |  |  | + | + |
| прыжки через 2 линии (расстояние 25-30  см | + |  |  |  |
| прыжки на двух ногах с продвижением  вперед на 3-4 м |  |  | + |  |
| прыжки на одной ноге (правой и левой)  2-2,5 м |  |  | + |  |
| прыжки из обруча в обруч (плоский) по  прямой | + |  |  |  |
| прыжки через 4-6 параллельных линий  (расстояние 15-20 см | + |  |  |  |
| спрыгивание (высота 10-15 см) | + |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| спрыгивание со скамейки |  | + |  |  |
| спрыгивание с высоты в обозначенное  место |  |  | + |  |
| перепрыгивание через веревку (высота  2-5 см | + |  |  |  |
| перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий  (расстояние между линиями 40-50 см) |  | + |  |  |
| перепрыгивание боком невысокие  препятствия (шнур, канат, кубик) |  |  | + |  |
| перепрыгивание с места предметы  высотой 30 см |  |  | + |  |
| впрыгивание на возвышение 20 см двумя  ногами |  |  | + |  |
| впрыгивание на предметы высотой 30 см  с разбега 3 шага |  |  |  | + |
| прыжки в высоту с разбега |  |  | + | + |
| перешагивание и прыжки через  неподвижную скакалку (высота 3-5 см) |  |  | + |  |
| перепрыгивание через скакалку с одной  ноги на другую с места, шагом и бегом |  |  | + | + |
| прыжки через скакалку на двух ногах,  через вращающуюся скакалку |  |  | + |  |
| прыжки на двух ногах с промежуточными  прыжками и без них |  |  |  | + |
| пробегание под вращающейся длинной  скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места |  |  |  | + |
| вбегание под вращающуюся скакалку -  прыжок - выбегание |  |  |  | + |
| пробегание под вращающейся скакалкой  парами |  |  |  | + |
| прыжки через обруч, вращая его как  скакалку |  |  |  | + |
| ***упражнения в равновесии*** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ходьба по прямой и извилистой дорожке  (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) | + |  |  |  |
| ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м)  приставным шагом | + |  |  |  |
| ходьба по гимнастической скамье | + |  |  |  |
| пробегание по скамье |  |  | + |  |
| ходьба по ребристой доске | + | + |  |  |
| ходьба по наклонной доске | + | + |  |  |
| ходьба по доске и расхождение вдвоем  на ней |  | + | + |  |
| ходьба по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка  руки в стороны) |  | + |  |  |
| ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и  поворотом кругом |  |  |  | + |
| ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося  прямой вперед сбоку скамейки |  |  |  | + |
| ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую  ногу и делая под ней хлопок |  |  |  | + |
| ходьба по узкой рейке гимнастической  скамейки |  |  | + | + |
| ходьба перешагивая рейки лестницы,  лежащей на полу | + |  |  |  |
| ходьба по шнуру | + |  |  |  |
| ходьба по шнуру прямо и  зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой |  |  | + |  |
| ходьба по плоскому обучу, лежащему на  полу, приставным шагом | + |  |  |  |
| ходьба с выполнением заданий | + |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (присесть, встать и продолжить  движение) |  |  |  |  |
| ходьба по на носках | + |  |  |  |
| ходьба по с остановкой | + |  |  |  |
| стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в  стороны или на поясе |  | + |  |  |
| стойка на гимнастической скамье на  одной ноге |  |  | + |  |
| поднимание на носки и опускание на всю  стопу, стоя на скамье |  |  | + |  |
| пробегание по наклонной доске вверх и  вниз |  | + |  |  |
| кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в  стороны |  | + |  |  |
| кружение парами, держась за руки |  |  | + |  |
| кружение с закрытыми глазами,  остановкой и сохранением заданной позы |  |  |  | + |
| стойка "ласточка" |  |  | + | + |
| стойка на одной ноге, закрыв по сигналу  глаза |  |  |  | + |
| подпрыгивание на одной ноге,  продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч |  |  |  | + |
| прыжки на одной ноге вперед,  удерживая на колени другой ноги мешочек с песком |  |  |  | + |

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 3 станицы Ленинградской муниципального образования Ленинградский район Краснодарский край. Руководитель И.Е. Шереметьева

[Выполнение основных видов движений детьми старшего](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239249%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [дошкольного возраста](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239249%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 32» г. Иваново Ивановская область. Руководитель Е.В. Дубровина

[Обучение детей скандинавской ходьбе](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239025%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1 «Ручеек» муниципального образования город-курорт Анапа Краснодарский край. Руководитель Е.А. Покусаева

[Мастер-класс по скандинавской ходьбе (педагоги)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239305%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад Чайка» г. Тихвин Ленинградская область. Руководитель И.С. Миронова

[Обучение прыжкам на скакалке детей старшего](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239296%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [дошкольного возраста](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239296%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 56 Калининского района г. Санкт-Петербурга. Руководитель Т.А. Матвеева

[Прыжки через скакалку с детьми старшего дошкольного](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239252%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [возраста](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239252%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Отделение дошкольного образования Государственного бюджетного образовательного учреждения средняя

общеобразовательная школа № 100 Калининского района Санкт- Петербурга. Руководитель О.А. Лудкова

[Физические упражнения с мячом (инструктора по](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239260%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [физической культуре С.А. Ивлева, Е.В. Черникова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239260%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

#### Рекомендуемая литература:

*Щербак А. П*. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Общеразвивающие упражнения](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/06/shcherbak_dv_06_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020.

№ 6. С. 56-62.



*Таблица 2 Планирование включения общеразвивающих упражнений в*

*систему физического воспитания детей дошкольного возраста (ФОП ДО)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое упражнение | Возраст | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | 3-4  года | 4-5  лет | 5-6  лет | 6-7  лет |
| упражнения для кистей рук, развития и  укрепления мышц плечевого пояса | + | + | + | + |
| упражнения для развития и укрепления  мышц спины и гибкости позвоночник | + | + | + | + |
| упражнения для развития и укрепления  мышц ног и брюшного пресса | + | + | + | + |

#### Требования ФОП ДО к деятельности педагога по организации общеразвивающих упражнений с детьми дошкольного возраста:

* проведение с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой,

с музыкальным сопровождением;

* выполнение упражнений с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое);
* поддержка и поощрение инициативы, самостоятельности и творчества детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений);
* включение упражнений в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно- оздоровительной работы.

#### Пример практики физического воспитания детей:

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 117

«Теремок» г. Ангарск Иркутская область. Руководитель Л.М. Бурова

[Комплекс ОРУ с использованием нейроскакалки для](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239178%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [воспитанников старшего дошкольного возраста](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239178%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Таблица 3 Планирование включения музыкально-ритмических упражнений в систему физического воспитания детей дошкольного возраста*

*(ФОП ДО)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое упражнение | Возраст | | | |
| Музыкально-ритмические упражнения | 3-4  года | 4-5  лет | 5-6  лет | 6-7  лет |
| ритмичная ходьба | + | + |  |  |
| бег под музыку по прямой и по кругу,  держась за руки | + |  |  |  |
| ходьба и бег в соответствии с общим  характером музыки, в разном темпе |  |  | + |  |
| бег на носках | + | + | + |  |
| топающий шаг | + | + | + | + |
| приставные шаги | + | + |  | + |
| прямой галоп |  | + |  |  |
| боковой галоп |  |  | + |  |
| подскоки по одному и в парах под  музыку |  | + | + | + |
| танцевальный шаг польки |  |  |  | + |

***Требования ФОП ДО к деятельности педагога по организации музыкально-ритмических упражнений с детьми дошкольного возраста:*** необходимо включать комплексы ритмической гимнастики в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 32» г. Иваново Ивановская область. Руководитель Е.В. Дубровина

[Танец в рамках фитнес-марафона](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239026%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Костромы «Детский сад № 2» Костромская область. Руководитель Н.В. Давыдова

[Детский флешмоб «Мы вместе», посвященный Дню](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239362%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [народного единства](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239362%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



## СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

#### Рекомендуемая литература:

Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Строевые упражнения](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/05/shcherbak_dv_05_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020. № 5. С. 47-52.

Таблица 4 Планирование включения строевых упражнений в систему

физического воспитания детей дошкольного возраста (ФОП ДО)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое упражнение | Возраст | | | |
| Строевые упражнения | 3-4  года | 4-5  лет | 5-6  лет | 6-7  лет |
| построение в колонну по  одному | + | + | + | + |
| построение в колонну по два |  | + | + | + |
| построение в шеренгу | + | + | + | + |
| построение в круг | + |  | + | + |
| перестроение в колонну по два | + | + | + | + |
| перестроение в колонну по три |  |  | + | + |
| перестроение врассыпную | + | + | + | + |
| смыкание и размыкание | + | + | + | + |
| повороты направо и налево | + | + | + | + |
| повороты кругом |  |  | + | + |

#### Пример практики физического воспитания детей:

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад Рябинка» г. Тихвин Ленинградская область. Руководитель Г.М. Хаирова

[Смотр строя и песни (инструктор по физической культуре](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239176%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [Е.Н. Виноградова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239176%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

#### Рекомендуемая литература:

*Щербак А. П*. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Подвижная игра](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2021/01/shcherbak_dv_01_2021.pdf) // Дошкольное воспитание. 2021. № 1. С. 48-54.

Таблица 5 Планирование включения подвижных игр в систему физического

воспитания детей дошкольного возраста (ФОП ДО)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое упражнение | Возраст | | | |
| Подвижные игры | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| сюжетные игры | + | + | + | + |
| несюжетные игры | + | + | + | + |
| эстафеты |  |  | + | + |

#### Требования ФОП ДО к деятельности педагога по организации подвижных игр с детьми:

* ***3-4 лет***: необходимо поддерживать активность детей в процессе двигательной деятельности; воспитывать умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает);
* ***4-5 лет***: необходимо продолжать закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощрять желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой

группой сверстников; приучать к выполнению правил, поощрять проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре);

* ***5-6 лет***: необходимо продолжать закреплять и совершенствовать основные движения детей, оценивать качество движений и поощрять соблюдение правил, помогать быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность; обучать взаимодействию детей в команде, поощрять оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывать и поддерживать проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивать творческие способности, поддерживать инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений); способствовать формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности;
* ***6-7 лет***: необходимо продолжать знакомить детей с подвижными играми, поощрять использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве; развивать способность детей справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждать проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность; поощрять творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать; воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности; способствовать формированию духовно-нравственных качеств, основ

патриотизма и гражданской идентичности.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Отделение дошкольного образования Государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 100 Калининского района Санкт- Петербурга. Руководитель О.А. Лудкова

[Эстафеты «Сильные и ловкие», посвященные 23 февраля](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239259%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [(инструктора по физической культуре С.А. Ивлева, Е.В.](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239259%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [Черникова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239259%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 181» г. Ижевск Удмуртская Республика. Руководитель Е.А. Шадрина

[«Настольник»: большой хоккей по правилам настольного](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239358%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Волошка» г. Ноябрьск Ямало-Ненецкий автономный округ. Руководитель И.Н. Малевич

[Подборка П/И для работы на интерактивном скалодроме](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239411%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 222» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель Е.П. Шушкевич

[Игра «Классик» для детей 5-7 лет (М.В. Терпугова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239240%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 237» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель И.Ю. Полякова

[Развитие двигательного творчества детей при помощи](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239131%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [подвижных игр и игровых упражнений (инструктор по](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239131%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [физической культуре О.Б. Казина)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239131%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

## СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

#### Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Спорт](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2021/02/shcherbak_dv_02_2021.pdf) // Дошкольное воспитание. 2021. № 2. С. 37-45.
2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Плавание](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2021/03/shcherbak_dv_03_2021.pdf) // Дошкольное воспитание. 2021. № 3. С. 47- 52.



1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Лыжная подготовка](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-12-2021) // Дошкольное воспитание. 2021. № 12. С. 35-42.

*Таблица 6 Планирование включения спортивных упражнений в систему*

*физического воспитания детей дошкольного возраста (ФОП ДО)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое упражнение | Возраст | | | |
| Спортивные упражнения | 3-4  года | 4-5  лет | 5-6  лет | 6-7  лет |
| ***катание на санках*** | | | | |
| по прямой | + |  | + |  |
| перевозка игрушек | + |  |  |  |
| катание на санках друг друга | + | + |  |  |
| спуск с горки | + | + | + |  |
| подъем с санками на гору |  | + | + |  |
| торможение при спуске |  | + | + |  |
| игровые задания и соревнования в  катании на санях на скорость |  |  |  | + |
| ***ходьба на лыжах*** | | | | |
| по прямой | + |  |  |  |
| ступающим шагом | + |  |  |  |
| скользящим шагом |  | + | + | + |
| попеременным двухшажным ходом (с  палками) |  |  |  | + |
| с поворотами переступанием | + | + | + | + |
| подъем на гору "ступающим шагом" и  "полуёлочкой" |  | + | + |  |
| поднимание на горку "лесенкой",  "ёлочкой" |  |  |  | + |
| по лыжне (на расстояние до 500 м) |  |  | + |  |
| ***катание на коньках*** | | | | |
| удержание равновесия и принятие  исходного положения на коньках (на снегу, на льду) |  |  |  | + |
| приседания из исходного положения |  |  |  | + |
| скольжение на двух ногах с разбега |  |  |  | + |
| повороты направо и налево во время |  |  |  | + |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| скольжения, торможения |  |  |  |  |
| скольжение на правой и левой ноге,  попеременно отталкиваясь |  |  |  | + |
| ***катание на велосипеде (самокате)*** | | | | |
| по прямой | + | + | + | + |
| по кругу | + | + | + | + |
| с поворотами направо, налево | + | + | + |  |
| змейкой |  |  |  | + |
| с разной скоростью |  | + | + | + |
| ***плавание*** | | | | |
| погружение в воду | + |  |  |  |
| погружение в воду с головой |  | + | + | + |
| приседание под водой, доставая  предметы |  |  | + |  |
| ходьба и бег в воде прямо и по кругу | + | + | + |  |
| попеременные движения ног в воде,  держась за бортик, доску, палку |  | + |  |  |
| движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде,  держась за опору |  |  | + |  |
| скольжение на груди |  |  | + |  |
| скольжение на груди и спине, двигая  ногами (вверх - вниз) |  |  |  | + |
| проплывание в воротца, с надувной  игрушкой или кругом в руках и без |  |  |  | + |
| плавание произвольным способом |  |  | + | + |
| игры с плавающими игрушками в воде | + |  |  |  |
| игры с предметами в воде, доставание  их со дна |  | + |  |  |

***Требования ФОП ДО к деятельности педагога по организации спортивных упражнений с детьми дошкольного возраста:*** необходимо обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся материально- технических условий и климатических условий региона.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад комбинированного вида №1 «Лесная полянка» г. Железногорск-Илимский Иркутская область. Руководитель Е.В. Белькова

[Обучение детей ходьбе на лыжах](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239132%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Ярославской области Рыбинский профессионально-педагогический колледж. Группы детей дошкольного возраста г. Рыбинск Ярославская область. Руководитель И.Г. Копотюк

[Лыжная подготовка детей (подводящие упражнения,](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239116%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [учебно-тренированная лыжня) (инструктор по физической](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239116%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [культуре Н. Мокосеева)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239116%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 117

«Теремок» г. Ангарск Иркутская область. Руководитель Л.М. Бурова

[Игровые упражнения на воде с использованием спортивного](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239183%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [оборудования (нудлс)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239183%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 69» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель Г.М. Овчарова

[Плавание детей 2-3 лет в ДОУ (инструктор по физической](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239146%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [культуре Е.В. Сычева)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239146%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 113 г. Рыбинск Ярославская область. Руководитель Ю.Б. Кузьмина

[Соревнования среди дошкольников «Я умею плавать!»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239021%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [(инструктор по физической культуре Я.С. Кракосевич)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239021%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1 «Солнышко» п. Некрасовское Ярославская область. Руководитель Г.А. Маклакова

[Из истории традиционного спортивно-массового](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239569%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [мероприятия Некрасовского МР "Ледовые страсти"](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239569%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) (инструктор по физической культуре Т.Ю. Татевосян)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 41 р.п. Петровское» Ростовского муниципального района Ярославская область. Руководитель Л.В. Постникова

[Олимпиада по спортивному тимбилдингу](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239197%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

#### Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Спорт](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2021/02/shcherbak_dv_02_2021.pdf) // Дошкольное воспитание. 2021. № 2. С. 37-45.
2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Футбол](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-5-2023) // Дошкольное воспитание. 2023. № 5. С. 18-21.



1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Баскетбол](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-6-2023) // Дошкольное воспитание. 2023. № 6. С. 21- 24.

Таблица 7 Планирование включения спортивных игр в систему

физического воспитания детей дошкольного возраста (ФОП ДО)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое упражнение | Возраст | |
| Спортивные игры | 5-6  лет | 6-7  лет |
| ***городки*** | | |
| бросание биты сбоку | + |  |
| бросание биты от плеча | + | + |
| выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) | + | + |
| знание 3-5 фигур | + | + |
| ***элементы баскетбола*** | | |
| передача мяча друг другу (двумя руками от груди,  одной рукой от плеча) |  | + |
| перебрасывание мяча друг другу от груди, стоя  напротив друг друга и в движении | + | + |
| ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому  подобное) и с разных сторон |  | + |
| ведение мяча правой и левой рукой | + |  |
| ведение мяча одной рукой, передавая его из одной  руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу |  | + |
| забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди,  из-за головы, от плеча | + | + |
| игра по упрощенным правилам | + | + |
| ***бадминтон*** | | |
| отбивание волана ракеткой в заданном направлении | + |  |
| перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно  удерживая ракетку |  | + |
| игра с педагогом | + |  |
| ***элементы футбола*** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| отбивание мяча правой и левой ногой в заданном  направлении | + |  |
| ведение мяча ногой между и вокруг предметов | + | + |
| отбивание мяча о стенку | + |  |
| передача мяча ногой друг другу (3-5 м) | + | + |
| забивание мяча в ворота |  | + |
| игра по упрощенным правилам | + | + |
| ***элементы хоккея*** | | |
| ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы |  | + |
| прокатывание шайбы клюшкой друг другу,  задерживание шайбы клюшкой |  | + |
| ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между  ними |  | + |
| забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя  руками (справа и слева) |  | + |
| попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и  после ведения |  | + |
| ***элементы настольного тенниса*** | | |
| подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с  ударом о пол, о стену) |  | + |
| подача мяча через сетку после его отскока от стола |  | + |

***Требования ФОП ДО к деятельности педагога по организации спортивных игр с детьми 5-7 лет***: необходимо обучать детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №28 дошкольное отделение «Родничок» г. Химки Московская область. Руководитель Г.А. Назаров

[Семинар-практикум «Игра "городки" – детям»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239223%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 12 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей г. Тавда Свердловская область. Руководитель Л.М. Тарасова

[Освоение элементов игры настольного тенниса детьми](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239241%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [старшего дошкольного возраста](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239241%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22 «Радуга» ст. Лысогорская Георгиевский район Ставропольский край. Руководитель Е.В. Караева

[Фестиваль «Футбол для девочек»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239232%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) (инструктор по физической культуре Л.Н. Березняк)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Новопортовский детский сад «Теремок» с. Новый Порт Ямало-Ненецкий автономный округ. Руководитель Г.Н. Торохова

[Исследовательский проект «Мир увлечений: футбол - моя](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239047%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [любимая игра» (инструктор по физической культуре Е.С.](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239047%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [Горячева)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239047%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 112» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель М.А. Парамонова

[Дополнительная общеразвивающая программа «Юные](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239165%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [футболисты»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239165%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

# 2. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

#### Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Здоровый образ жизни](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2018/11/shcherbak_dv_11_2018.pdf) // Дошкольное воспитание. 2018.

№ 11. С. 39-43.



1. Щербак А. П. [Энциклопедия физической культуры](http://dovosp.ru/wp-content/uploads/2018/04/sherbak_DV_04_2018.pdf) [ребенка](http://dovosp.ru/wp-content/uploads/2018/04/sherbak_DV_04_2018.pdf) // Дошкольное воспитание. 2018. № 4. С. 35-39.



1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Двигательная активность](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2018/10/shcherbak_10_2018.pdf) // Дошкольное воспитание. 2018. № 10. С. 58-62.

#### Требования ФОП ДО к деятельности педагога по формированию основ здорового образа жизни детей:

1) ***3-4 лет***:

* поддержка стремления ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками;
* формирование первичных представлений о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья;
* напоминание о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила);

2) ***4-5 лет***:

* уточнение представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое);
* формирование понимания детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья;
* формирование первичные представления об отдельных видах спорта;

3) ***5-6 лет***:

* расширение представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе);
* формирование представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья;
* расширение представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с

мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок;

* воспитание заботливого отношения к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья);

4) ***6-7 лет***:

* закрепление представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов;
* расширение представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий;
* приучение детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 263» г. Омск Омская область. Руководитель Ю.С. Постникова

[Развитие у детей дошкольного возраста предпосылок](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239685%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [здоровьесберегающих компетенций](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239685%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 34 «Крепыш» г. Новочебоксарск Чувашская Республика - Чувашия. Руководитель Е.А. Голубева

[Зимние спортивные упражнения как средство приобщения к](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239173%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [ЗОЖ участников образовательных отношений (инструктора по](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239173%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [физической культуре М.В. Кузина, О.Г. Волкова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239173%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 31» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель Т.В. Орлова

[Клуб семейного здоровья «Физкультура+» (занятие «Вместе](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239125%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [с мамой, вместе с папой», 3-4 года) (инструктор по физической](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239125%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [культуре Е.А. Чугунова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239125%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. **РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

#### Рекомендуемая литература:

* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физическое воспитание](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2018/05/sherbak_dv_05_2018.pdf) // Дошкольное воспитание. 2018. № 5. С. 31-36.
  2. *Щербак А. П*. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Специфические методы применения физических](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/02/shcherbak_dv_02_2019.pdf) [упражнений](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/02/shcherbak_dv_02_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019. № 2. С. 50-54.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Общепедагогические методы применения физических](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/03/shcherbak_dv_3_2019.pdf) [упражнений](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/03/shcherbak_dv_3_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019. № 3. С. 54-58.

**«Воспитатели России»**

* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Принципы государственной политики в сфере](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/04/shcherbak_dv_04_2019.pdf) [образования](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/04/shcherbak_dv_04_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019. № 4. С. 46-51.
  2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Общеметодические принципы занятий физической](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/05/shcherbak_dv_05_2019.pdf) [культурой](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/05/shcherbak_dv_05_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019. № 5. С. 57-60.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Специфические принципы занятий физической](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/06/shcherbak_dv_06_2019.pdf) [культурой](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/06/shcherbak_dv_06_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019. № 6. С. 54-58.
  2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Двигательный навык](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/07/shcherbak_dv_07_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019.

№ 7. С. 49-53.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Двигательное умение](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/08/shcherbak_dv_08_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019.

№ 8. С. 43-47.



* 1. *Щербак А. П*. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физическая нагрузка](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/04/shcherbak_dv_04_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020.

№ 4. С. 46-51.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Закаливание](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-1-2023) // Дошкольное воспитание. 2023. № 1. С. 17-20.



## ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

#### Рекомендуемая литература:

Щербак А. П. [Технология становления целенаправленности](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2017_Chrebak_Tehnologiya_stanovl.pdf) [и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2017_Chrebak_Tehnologiya_stanovl.pdf) [возраста](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2017_Chrebak_Tehnologiya_stanovl.pdf): методическое пособие / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2017. — 44 с.

***Требования ФОП ДО не ограничивают использование образовательных технологий*** при реализации основной образовательной программы ДОО кроме тех, которые могут нанести вред здоровью детей.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

* + 1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 257 г. Уфа Республика Башкортостан. Руководитель И.В. Саяпина

[Внедрение инновационных технологий в рамках](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239341%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [физического развития детей (инструктор по физической культуре](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239341%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

[Е.Е. Нургалеева)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239341%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



* + 1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22 «Радуга» ст. Лысогорская Георгиевский район Ставропольский край. Руководитель Е.В. Караева

[Использование ИКТ в образовательной деятельности](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239101%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) (инструктор по физической культуре Л.Н. Березняк)

* + 1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4» г. Снежинск Челябинская область. Руководитель И.Н. Миронова

[Технология QR-кода в работе с дошкольниками и их](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239265%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [родителями по физическому воспитанию дошкольников](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239265%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

***Требования ФОП ДО разрешают*** использовать ***сетевую форму реализации образовательных программ ДО*** и (или) отдельных компонентов, предусмотренных образовательными программами. Сетевая форма обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательных программ ДО с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций (организации культуры, физкультуры и спорта и другие организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по соответствующим образовательным программам), с которыми устанавливаются договорные отношения.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Березовский детский сад № 3 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей» пгт Березовка Красноярский край. Руководитель С.Л. Щербакова

[Использование сетевой формы для обучения детей](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239198%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [элементам спортивных игр](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239198%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3 г. Выборга» Ленинградская область. Руководитель С.И. Горбачева

[Проект «Что умею сам – покажу друзьям!» для](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239227%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [образовательной деятельности с детьми 5-7 лет во](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239227%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

[взаимодействии с инструктором по физической культуре,](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239227%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [родителями, тренерами](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239227%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22 «Радуга» ст. Лысогорская Георгиевский район Ставропольский край. Руководитель Е.В. Караева

[Инновационные подходы в организации физкультурно-](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239080%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [спортивной деятельности и развитие массового спорта на основе](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239080%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [сетевого взаимодействия](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239080%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) (инструктор по физической культуре Л.Н. Березняк)

## ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

#### Рекомендуемая литература:

1. *Щербак А. П*. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Формы занятий физическими упражнениями](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/02/shcherbak_dv_02_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020. № 2. С. 39-43.
2. *Щербак А. П*. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Занятие физической культурой](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/03/shcherbak_dv_03_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020. № 3. С. 57-63.



***Требования ФОП ДО разрешают*** педагогу определять формы обучения и воспитания самостоятельно в соответствии с

задачами, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Согласно ФГОС ДО, педагог может использовать различные формы реализации программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

* игровая деятельность (дидактическая, подвижная и другие);
* общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
* речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
* познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
* двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие).

Вариативность форм реализации физического воспитания зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм реализации физического воспитания педагог учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогом педагогически обоснованных форм реализации физического воспитания, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и

обучения обеспечивает их вариативность.

1.2.1. **Физкультурное занятие**

их;

#### Требования ФОП ДО рассматривается занятие как:

* дело, занимательное и интересное детям, развивающее
* деятельность, направленную на освоение детьми

образовательной области «физическое развитие» с использованием разнообразных средств и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно.

При организации физкультурных занятий педагог использует опыт, накопленный при проведении образовательной деятельности в рамках сформировавшихся подходов. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются [СанПиН 1.2.3685-21](https://docs.cntd.ru/document/573500115?ysclid=liss45uezs506683741).

Термин «занятие» фиксирует форму организации физического воспитания.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22 «Радуга» ст. Лысогорская Георгиевский район Ставропольский край. Руководитель Е.В. Караева

[Физкультурное занятие «В гости к мишке» для детей 2-3 лет](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239375%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

[(инструктор по физической культуре Л.Н. Березняк)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239375%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 117

«Теремок» г. Ангарск Иркутская область. Руководитель Л.М. Бурова

[Физкультурное занятие с большими гимнастическими](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239180%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [мячами (старший дошкольный возраст)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239180%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 3 станицы Ленинградской муниципального образования Ленинградский район Краснодарский край. Руководитель И.Е. Шереметьева

[Фрагмент физкультурного занятия с детьми 6-7 лет](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239251%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка - детский сад № 9» г. Гатчина Ленинградская область. Руководитель И.В. Носова

[Физкультурное занятие на степ-платформах (инструктор по](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239401%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [физической культуре И.В. Тимофеева)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239401%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №28 дошкольное отделение «Родничок» г. Химки Московская область. Руководитель Г.А. Назаров

[Фрагмент физкультурно-познавательного занятия](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239019%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

[«Гусеница, которая хотела летать» по авторской программе](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239019%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

[«Музыка в движении, движения в музыке» (Е.И. Очнева, Л.В.](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239019%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [Лохматова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239019%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Отделение дошкольного образования Государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 100 Калининского района Санкт- Петербурга. Руководитель О.А. Лудкова

[Тематическое физкультурное занятие «За здоровьем вокруг](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239255%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [света» для детей 6-7 лет Физические упражнения с мячом](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239255%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

[(инструктора по физической культуре С.А. Ивлева, Е.В.](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239255%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [Черникова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239255%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4» г. Снежинск Челябинская область. Руководитель И.Н. Миронова

[Фрагмент занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239166%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [(упражнения с координационной лестницей, балансиром и др.)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239166%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение МДОУ детский сад «Колокольчик» г. Переславль-Залесский Ярославская область. Руководитель С.Б. Сафронова

[Физкультурное занятие для детей 5-6 лет и родителей](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239199%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

[«Вместе весело играть!» (инструктор по физической культуре](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239199%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [Т.Ю. Доколько)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239199%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 р.п. Семибратово» Ростовского района Ярославская область. Руководитель А.А. Моторина

[Физкультурное занятие с элементами скалолазания с детьми](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239099%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [старшего дошкольного возраста (5-6 лет) (инструктор по](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239099%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [физической культуре С. Булкина)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239099%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

### Утренняя гимнастика

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Костромы «Детский сад № 2» Костромская область. Руководитель Н.В. Давыдова

[Особенности проведения утренней гимнастики «Зарядка на](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239308%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [5» в детском саду](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239308%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Крепыш» г. Гагарин Смоленская область. Руководитель Г.А. Винокурова

[Утренняя гимнастика с элементами игрового стрейчинга](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239217%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 41 р.п. Петровское» Ростовского муниципального района Ярославская область. Руководитель Л.В. Постникова

[Утренняя гимнастика с использованием гимнастических](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239023%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [скамеек](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239023%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение Ярославской области Рыбинский профессионально-педагогический колледж. Группы детей дошкольного возраста г. Рыбинск Ярославская область. Руководитель И.Г. Копотюк

[Конкурс утренних гимнастик «Бодрая зарядка у нас дома!»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239229%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



### Самостоятельная двигательная активность детей

***Требования ФОП ДО предполагают поддержку детской инициативы***. Педагог поощряет свободную самостоятельную двигательную активность детей, основанную на их интересах и предпочтениях. Это позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения

#### Пример практики физического воспитания детей:

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 117

«Теремок» г. Ангарск Иркутская область. Руководитель Л.М. Бурова

[Организация самостоятельной двигательной активности](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239179%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [воспитанников с использованием карточек-заданий](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239179%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

## АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

#### Рекомендуемая литература:

*Щербак А. П*. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Формы занятий физическими упражнениями](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/02/shcherbak_dv_02_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020. № 2. С. 39-43.

***Требования ФОП ДО к активному отдыху*** детей предполагают решение следующих задач:

* приобщение к здоровому образу жизни;
* социальную адаптацию;
* патриотическое воспитание.

Различные формы активного отдыха могут посвящаться государственным праздникам, Олимпийским играм и другим спортивным мероприятиям, достижениям выдающихся спортсменов, включать подвижные игры народов России.

### Физкультурный досуг

***Требования ФОП ДО к организации*** 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе ***физкультурного досуга детей***:

1) ***3-4 лет***:

* продолжительность 20-25 мин;
* содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения;

2) ***4-5 лет***:

* продолжительность 20-25 мин;

**«Воспитатели России»**

* содержание составляют подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения;

3) ***5-6 лет***:

* + продолжительность 30-40 мин;
  + содержание составляют подвижные игры, игры- эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания;

4) ***6-7 лет***:

* продолжительность 40-45 мин;
* содержание составляют подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Красноармейск Городского округа Пушкинский Московской области «Детский сад № 4 «Малыш». Руководитель И.В. Митенева

[Физкультурный досуг с детьми младших групп](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239036%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23

общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Калининского района Санкт-Петербурга. Руководитель Н.И. Мозгалина

[Физкультурный досуг для детей 5-7 лет совместно с](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239373%2Fpl_-219369177_1)

[родителями, посвященный Дню семьи "А Вам слабо?" (инструктор](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239373%2Fpl_-219369177_1) [по физической культуре Мирославская Е.А.)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239373%2Fpl_-219369177_1)

### Физкультурный праздник

***Требования ФОП ДО к организации*** 2 раза в год

#### физкультурного праздника детей: 1) 4-5 лет:

* продолжительность 1-1,5 ч;
* привлечение детей в качестве зрителей в праздниках детей старшего дошкольного возраста;

2) ***5-6 лет***:

* продолжительность не более 1,5 ч;
* содержание составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры;

3) ***6-7 лет***:

* продолжительность не более 1,5 ч;
* содержание предусматривает сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 42 посёлка Анопино Владимирская область. Руководитель А.А. Шестакова

[Физкультурный праздник «Малышок»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239150%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 11 «Снегирёк» г. Новосибирск Новосибирская область. Руководитель Т.В. Крупеня

[Физкультурный праздник с родителями](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239028%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) (инструктор по физической культуре О.С. Чабанова)

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4» г. Снежинск Челябинская область. Руководитель И.Н. Миронова

[Физкультурно-театрализованный праздник для детей 3 лет](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239189%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Крепыш» г. Гагарин Смоленская

область. Руководитель Г.А. Винокурова

[Праздник «Морские учения» для воспитанников старшей](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239191%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [группы в плавательном бассейне, посвященный 23 февраля](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239191%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 41 р.п. Петровское» Ростовского муниципального района Ярославская область. Руководитель Л.В. Постникова

[Физкультурный праздник «День защитника Отечества» в](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239042%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [детском саду с участием родителей](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239042%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

### День здоровья

***Требования ФОП ДО к организации*** 1 раз в квартал ***Дней здоровья детей***:

* 1. ***3-4 лет*** проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения; возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия);
  2. ***4-5 лет*** проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе;
  3. ***5-6 лет*** проводятся оздоровительные мероприятия, туристские прогулки;
  4. ***6-7 лет*** организуются оздоровительные мероприятия, в

том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 3 станицы Ленинградской муниципального образования Ленинградский район Краснодарский край. Руководитель И.Е. Шереметьева

[Игра геокэшинг с детьми старшего дошкольного возраста](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239248%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад Россияночка» г. Тихвин Ленинградская область. Руководитель Л.С. Цветкова

[Презентация в рамках недели здоровья «Мой любимый вид](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239174%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [спорта» (инструктор по физической культуре Е.А. Барская)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239174%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

### 3.3.1. Туристские прогулки и экскурсии

#### Требования ФОП ДО к организации туристской деятельности детей:

1) ***5-6 лет:***

* организация непродолжительных пеших прогулок и экскурсий с постепенно удлиняющимися переходами на стадион, в парк, на берег моря и др. (общая продолжительность не более 1,5-2 ч; время перехода в одну сторону составляет 30-40 мин);
* формирование представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края;
* оказание помощи в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки;
* организация наблюдения за природой;
* обучение ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий;
* организация разнообразных подвижных игр во время остановки;

2) ***6-7 лет*** организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок:

* организация пешеходных прогулок (общая продолжительность не более 2-2,5 ч; время перехода в одну сторону составляет 35-40 мин);
* проведение подвижных игр и соревнований, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий;
* формирование представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности (правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр до 1 кг;
* преодоление несложных препятствий на пути со

страховкой.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 40 "Ручеек"» г. Псков Псковская область. Руководитель О.М. Павлова

[Мероприятие по взаимодействию с родителями детей](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239231%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [дошкольного возраста «Туристический слёт»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239231%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 81 присмотра и оздоровления Красногвардейского района Санкт-Петербурга. Руководитель Е.А. Родина

[Мини-туризм как форма и условие формирования культуры](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239041%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [здоровья детей старшего дошкольного возраста (инструктор по](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239041%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [физической культуре Е.В. Кресова, воспитатель Н.В. Годынская )](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239041%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Рекомендуемая литература:

* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Социальная адаптация](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2018/12/shcherbak_DV_12_2018.pdf) // Дошкольное воспитание. 2018. № 12. С. 54-57.
  2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физические качества. Сила](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/09/shcherbak_dv_09_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019. № 9. С. 36-41.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физические качества. Быстрота](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/10/shcherbak_dv_10_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019. № 10. С. 37-41.

**«Воспитатели России»**

* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физические качества. Выносливость](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/11/shcherbak_dv_11_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019. № 11. С. 56-61.
  2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физические качества. Гибкость](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2019/12/shcherbak_dv_12_2019.pdf) // Дошкольное воспитание. 2019. № 12. С. 35-39.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физические качества. Ловкость](https://dovosp.ru/wp-content/uploads/2020/01/shcherbak_dv_01_2020.pdf) // Дошкольное воспитание. 2020. № 1. С. 38-42.
  2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Безопасность](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-07-2021) // Дошкольное воспитание. 2021. № 7. С. 39-44.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-2-2023)

[«Готов к труду и обороне»](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-2-2023) // Дошкольное воспитание. 2023. № 2. С. 16-18.

* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Законодательство](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-4-2023) // Дошкольное воспитание. 2023. № 4. С. 8-11.



***Требования ФОП ДО к взаимодействию педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся*** определяют две главные цели:

* обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей;
* обеспечение единства подходов к физическому

воспитанию детей в условиях ДОО и семьи;

* повышение воспитательного потенциала семьи.

Для достижения поставленных целей необходимо решать задачи:

1. информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей физического воспитания, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
2. просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, физического развития детей;
3. способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
4. построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей для решения задач физического воспитания;
5. вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Направления взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся:

1) диагностика и анализ:

* данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и физического развития ребёнка;
* уровня психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей);
* согласованности воспитательных задач;

1. просвещение по вопросам:

* особенностей физического развития детей;
* эффективных средств и методов физического воспитания детей;
* государственной политики в области физической культуры и спорта;

1. консультирование по вопросам:

* взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем физического воспитания детей;
* поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и взрослыми;
* возникающих проблемных ситуациях;
* способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
* организации и участия в физкультурных мероприятиях.

Особое внимание в просветительской деятельности должно уделяться информированию родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения ребёнка:

* факторах, положительно (рациональная организация режима дня ребёнка, закаливание, двигательная активность и др.) и негативно (переохлаждение, перегревание и др.), влияющих на физическое здоровье ребёнка;
* возможностях ДОО и семьи в решении задач физического воспитания детей;
* оздоровительных мероприятиях, проводимых в ДОО.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. [Вебинар для родителей «Что надо делать и что не надо](https://www.youtube.com/watch?v=Y0SrgTtWcMs&t=2s) [для формирования физической культуры ребёнка?» (кандидат](https://www.youtube.com/watch?v=Y0SrgTtWcMs&t=2s) [педагогических наук, доцент А.П. Щербак; кандидат](https://www.youtube.com/watch?v=Y0SrgTtWcMs&t=2s) [биологических наук, доцент О.Н. Семенова)](https://www.youtube.com/watch?v=Y0SrgTtWcMs&t=2s)
2. Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 11 «Снегирёк» г. Новосибирск Новосибирская область. Руководитель Т.В. Крупеня

[Проект «Спортивный герб моей семьи»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239098%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) (инструктор по

физической культуре О.С. Чабанова)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Крепыш» г. Гагарин Смоленская область. Руководитель Г.А. Винокурова

[Физкультурные традиции в детском саду](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239159%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 271» г. Ижевск Удмуртская Республика. Руководитель И.Л. Пушина

[Проект совместной деятельности с семьями воспитанников](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239338%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

[«Физкультурные сказки»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239338%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 112» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель М.А. Парамонова

[Педагогический субботник «Детско-родительский](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239168%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [университет физкультуры и здоровья в ДОУ»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239168%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 210» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель Э.Н. Платонова

[Массовые физкультурные мероприятия, посвящённые дню](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239263%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [защитника Отечества и дню Победы (инструктор по физической](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239263%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [культуре Е.Ю. Васильева)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239263%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 226» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель Т.В. Воробьева

[Физкультурное мероприятие с родителями «23 февраля»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239242%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

**«Воспитатели России»**

«Детский сад № 237» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель И.Ю. Полякова

[«Играем вместе!» (педагогическое просвещение родителей)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239039%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [(инструктор по физической культуре О.Б. Казина)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239039%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

**«Воспитатели России»**

1. **КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### Рекомендуемая литература:

* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Адаптивная физическая культура](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-2-2022) // Дошкольное воспитание. 2022. № 2. С. 38.43.
  2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с нарушением слуха](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-3-2022) // Дошкольное воспитание. 2022. № 3. С. 42-48.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с нарушением зрения](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-4-2022) // Дошкольное воспитание. 2022. № 4. С. 55-60.

**«Воспитатели России»**

* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с тяжелыми нарушениями речи](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-5-2022) // Дошкольное воспитание. 2022. № 5. С. 53-56.
  2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-6-2022) // Дошкольное воспитание. 2022. № 6. С. 55-60.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с церебральным параличом](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-7-2022) // Дошкольное воспитание. 2022. № 7. С. 61-66.
  2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с задержкой психического развития](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-8-2022) // Дошкольное воспитание. 2022. № 8. С. 20-26.

**«Воспитатели России»**



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с расстройством аутистического спектра](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-9-2022) // Дошкольное воспитание. 2022. № 9. С. 32-38.



* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с умственной отсталостью](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-10-2022) // Дошкольное воспитание. 2022. № 10. С. 37-42.
  2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Адаптивная физическая культура. [Дети с тяжелыми](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-11-2022-2) [множественными нарушениями развития](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-11-2022-2) // Дошкольное воспитание. 2022. № 11. С. 15-20.



**«Воспитатели России»**

* 1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети специальной медицинской группы](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-12-2022) // Дошкольное воспитание. 2022. № 12. С. 31-36.

#### Требования ФОП ДО к коррекционно-развивающей работе и инклюзивному образованию направлены на:

* обеспечение коррекции нарушений физического развития у различных категорий детей, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов;
* оказание детям квалифицированной помощи в освоении образовательного направления «физическое развитие», их разностороннее развитие с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Для реализации направления «физическое развитие» следует использовать средства адаптивной физической культуры, направленные на физическую реабилитацию (восстановление, в том числе коррекция и компенсация) инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. [Использование средств адаптивной физической культуры](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/afk-do-posobie.pdf) [при реализации адаптированных образовательных программ](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/afk-do-posobie.pdf) [дошкольного образования : метод. рекомендации / сост.: А. П.](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/afk-do-posobie.pdf) [Щербак, Е. Ю. Васильева. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018.](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/afk-do-posobie.pdf)

[—118 с.](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/afk-do-posobie.pdf)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 271» г. Ижевск Удмуртская Республика. Руководитель И.Л. Пушина

[Проект совместной деятельности детей и родителей](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239339%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

[«Коррекционная неделя»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239339%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад "Буратино"» г. Тарко-Сале Пуровского района Ямало-Ненецкий автономный округ. Руководитель И.А. Зылевич

[Образовательная деятельность по физическому развитию с](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239177%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [детьми с ОНР (инструктор по физической культуре Е.В. Карякина)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239177%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 65» г. Ярославль Ярославская область.

Руководитель О.В. Галстян

[Организация коррекционно-развивающей работы с детьми](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239138%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [младшего дошкольного возраста с нарушением зрения на](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239138%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [занятиях физической культуры (инструктор по физической](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239138%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [культуре И.В. Вежливцева)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239138%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

# 6. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

#### Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Диагностика](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-04-2021) // Дошкольное воспитание. 2021. № 4. С. 35-42.
2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Контрольные испытания](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-05-2021) // Дошкольное воспитание. 2021. № 5. С. 59-64.



1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Педагогическое наблюдение](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-06-2021) // Дошкольное воспитание. 2021. № 6. С. 50-56.
2. [Щербак А. П. Педагогические методы диагностики](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2019_Chrebak_Ped-metodi-diagn_FR.pdf)

**«Воспитатели России»**

[физического развития детей дошкольного возраста :](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2019_Chrebak_Ped-metodi-diagn_FR.pdf) [методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль : ГАУ](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2019_Chrebak_Ped-metodi-diagn_FR.pdf) [ДПО ЯО ИРО, 2019. — 40 с.](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/razrabotki/2019_Chrebak_Ped-metodi-diagn_FR.pdf)

***Требования ФОП ДО к планируемым результатам физического воспитания*** детей в дошкольном возрасте:

1. К четырем годам:

* ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
* ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
* ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

1. К пяти годам:

* ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
* ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения,

общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

* ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

1. К шести годам:

* ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
* ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
* ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
* ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
* ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

1. К 7 годам:

* ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
* ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
* ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
* ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
* ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
* ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
* ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
* ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
* ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах двигательной деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

***Требования ФОП ДО к педагогической диагностике физического воспитания детей*** предполагает произвольную форму ее проведения. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач ([ФГОС ДО](https://docs.cntd.ru/document/499057887?ysclid=livf2rpawb54839134)):

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

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 56 Калининского района г. Санкт-Петербурга. Руководитель Т.А. Матвеева

[Командная гонка ГТО](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239043%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 22 «Радуга» ст. Лысогорская Георгиевский район Ставропольский край. Руководитель Е.В. Караева

[Фестиваль Чемпион «ГТО» среди воспитанников ДОО](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239226%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [(инструктор по физической культуре Л.Н. Березняк)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239226%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 109» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель Н.С. Усанина

[Подготовка детей к сдаче нормативов ВФСК ГТО 6-7 лет (I](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239290%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [ступень)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239290%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

#### Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Санитарные правила](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-08-2021) // Дошкольное воспитание. 2021.

№ 8. С. 45-48.



1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка[. Спортивное оборудование](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-10-2021) // Дошкольное воспитание. 2021. № 10. С. 29-35.



1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Спортивный инвентарь](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-11-2021) // Дошкольное воспитание. 2021. № 11. С. 49-54.

**«Воспитатели России»**

1. *Щербак А. П*. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Спортивные сооружения](https://dovosp.ru/magazine_preschool_education/zhurnal-doshkolnoe-vospitanie-1-2022) // Дошкольное воспитание. 2022. № 1. С. 39-43.

***Требования ФОП ДО разрешают*** ДОО самостоятельно определять игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь, необходимый для реализации программы.

#### Примеры практик физического воспитания детей:

1. Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 56 Калининского района г. Санкт-Петербурга. Руководитель Т.А. Матвеева

[Простынбол - нетрадиционное средство физического](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239044%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [развития детей](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239044%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Отделение дошкольного образования Государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 100 Калининского района Санкт- Петербурга. Руководитель О.А. Лудкова

[Упражнения с природным материалом (инструктора по](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239258%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [физической культуре С.А. Ивлева, Е.В. Черникова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239258%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Отделение дошкольного образования Государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 100 Калининского района Санкт- Петербурга. Руководитель О.А. Лудкова

[«Дорожка здоровья» - игровая форма профилактики и](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239257%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [коррекции здоровья детей в естественных условиях окружающей](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239257%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [среды. (инструктора по физической культуре С.А. Ивлева, Е.В.](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239257%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [Черникова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239257%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 81 присмотра и оздоровления Красногвардейского района Санкт-Петербурга. Руководитель Е.А. Родина

[Детский скалодром - эффективное средство физического](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239267%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [развития детей старшего дошкольного возраста (инструктор по](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239267%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [физической культуре Е.В. Кресова, воспитатель К.А. Каверина)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239267%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 81 присмотра и оздоровления Красногвардейского района Санкт-Петербурга. Руководитель Е.А. Родина

[Обучение дошкольников двигательным навыкам с](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239266%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [применением тренажера – соты (инструктор по физической](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239266%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [культуре Е.В. Кресова, воспитатель С.Ш. Каюмова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239266%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 81 присмотра и оздоровления Красногвардейского района Санкт-Петербурга. Руководитель Е.А. Родина

[Нестандартное физкультурное оборудование «Необычное в](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239040%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [обычном» (инструктор по физической культуре Е.В. Кресова,](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239040%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [воспитатель Н.В. Романова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239040%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 63 «Непоседы» г. Екатеринбург Свердловская область. Руководитель Г.Н. Овчинникова

[Игровой комплекс с мячом «Колобок» для детей 3-5 лет](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239351%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



1. Частное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад "Кораблик"» г. Гаврилов-Ям Ярославская область. Руководитель Е.А. Сергеева

[Игровая деятельность «Цирковой аБОРДаж» (инструктор по](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239046%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [физической культуре Н.В. Соловьева)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239046%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Частное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад "Кораблик"» г. Гаврилов-Ям Ярославская область. Руководитель Е.А. Сергеева

[Развитие двигательной активности дошкольников](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239045%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [посредством Сибирского борда](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239045%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

1. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад "Родничок"» г. Переславль-Залесский Ярославская область. Руководитель Р.А. Золотухина

[Использование координационной лестницы на занятиях по](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239200%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [физической культуре в ДОУ (инструктор по физической культуре](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239200%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [О.П. Козлова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239200%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящем интерактивном пособии сделана попытка обобщения практик физического воспитания детей дошкольного возраста и анализа новых ориентиров для педагогов и родителей. Самым главным результатом инновационной деятельности стало самообразование и повышение профессиональных компетенций педагогов дошкольных образовательных организаций Российской Федерации, а также просвещение

родителей (законных представителей).

Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования»

[Вебинар «Просветительская деятельность среди участников](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239715%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [образовательных отношений в формате «Детско-родительского](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239715%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [университета физкультуры и здоровья в ДОО» (МДОУ «Детский](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239715%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [сад № 112» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239715%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [М.А. Парамонова)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239715%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад "Буратино"» г. Тарко-Сале Пуровского района Ямало-Ненецкий автономный округ. Руководитель И.А. Зылевич

[Семинар для педагогов дошкольных образовательных](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239293%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)

[учреждений «Физическое воспитание детей. Новые ориентиры»](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239293%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1) [(инструктор по физической культуре Е.В. Карякина)](https://vk.com/video/playlist/-219369177_1?section=playlist_1&z=video-219369177_456239293%2Fclub219369177%2Fpl_-219369177_1)



О Г Р О М Н О Е С П А С И Б О В С Е М ,

КТО П Р И Н Я Л У Ч А С Т И Е В Р А З Р А Б О Т К Е

Н А С Т О Я Щ Е Г О И Н Т Е Р А К Т И В Н О Г О П О С О Б И Я !

# ОБ АВТОРЕ

## Щербак Александр Павлович

* + Кандидат педагогических наук,
  + Доцент,
  + Директор АНО ДПО «НИИ дошкольного образования

«Воспитатели России».

* + Доцент кафедры общего образования Государственного

автономного учреждения дополнительного

профессионального

образования Ярославской

области «Институт развития образования»

### Курсы повышения квалификации АНО ДПО «НИИ Дошкольного образования «Воспитатели

### России»

Учебное электронное текстовое (символьное) издание

**Щербак Александр Павлович ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**

**ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: НОВЫЕ**

**ОРИЕНТИРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

Интерактивное пособие

Электронное издание Издается в авторской редакции

Компьютерная верстка Е.В. Змановская

Подписано к использованию 23.06.2023

2,371 Mb, 50 электрон. опт. диск. CD-ROM. Заказ 219.

Систем. требования: ПК 486 или выше; 8 Mb ОЗУ; Windows95 или выше; 640 × 480; 4-CD-ROM дисковод.

ВОО «Воспитатели России»

129110, Россия, Москва, Банный переулок, 3

Тел: +7 (495) 146-68-46



**Всероссийская общественная организация содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования**

**«Воспитатели России»**

**129110, Россия, Москва, Банный переулок, 3**

**+7 (495) 146-68-46**

**vospitateli.org vk.com/vosprf**