

Консультация для воспитателей:

«Как организовать физическое развитие детей по ФОП ДО»

В ФОП ДО конкретизировали содержание образовательной деятельности с воспитанниками и добавили новые задачи по образовательной области «Физическое развитие» ([п. 22](#) ФОП ДО). В рекомендации — инструкция, чтобы организовать работу по физическому развитию дошкольников. Рассказываем о федеральных требованиях и предлагаем готовые материалы, чтобы их реализовать.

Физическое развитие — одна из образовательных областей, задачи которой решают в интеграции с другими образовательными областями ([п. 22](#) ФОП ДО). Это значит, что работать над физическим развитием детей должен не только инструктор по физкультуре на своих занятиях, но и другие педагоги детского сада. А для этого они должны знать содержание образовательной области «Физическое развитие», понимать цели и задачи ее реализации.

Какие особенности закрепили во ФГОС и ФОП

Обязательное содержание работы по физическому развитию регламентируют ФГОС и ФОП ДО. Во ФГОС ДО кратко описали, чему обучать детей и что развивать у них в рамках физического развития ([п. 2.6](#) ФГОС ДО).

Обоснование

Образовательная область «Физическое развитие» предусматривает:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое);
- воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое);
- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих ([п. 2.6](#) ФГОС ДО).

В ФОП ДО сформулировали подробные задачи образовательной деятельности в области физического развития для детей от 2 месяцев до 7 лет и планируемые результаты ([п. 22](#) ФОП ДО). Смотрите их на карточках ниже в таблице.

Задачи	Планируемые результаты
От 2 месяцев до 1 года	
• Обеспечивать охрану жизни и укрепление здоровья ребенка, гигиенический уход, питание; • организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям: бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребенком; • поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребенка с педагогом в играх-забавах (п. 22.1.1 ФОП ДО)	• Ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; • ребенок манипулирует предметами; • ребенок начинает осваивать самостоятельную ходьбу; • ребенок положительно реагирует на прием пищи и гигиенические процедуры (п. 15.1 ФОП ДО)
От 1 года до 2 лет	
• Создавать условия для последовательного становления первых основных движений: бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба в совместной деятельности педагога с ребенком; • создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; • поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; • привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям; • укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-	—

Задачи	Планируемые результаты
гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни (п. 22.2.1 ФОП ДО)	
От 2 лет до 3 лет	
• Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения: бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; • развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; • поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; • формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; • укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни (п. 22.3.1 ФОП ДО)	• У ребенка развита крупная моторика; • ребенок активно использует освоенные ранее движения; • ребенок начинает осваивать бег, прыжки; • ребенок повторяет за взрослым простые имитационные упражнения; • ребенок понимает указания взрослого; • ребенок выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; • ребенок с желанием играет в подвижные игры; • ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки; • ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания: одевание, раздевание, самостоятельно ест (п. 15.2 ФОП ДО)
От 3 лет до 4 лет	
• Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики: строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические, упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; • развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве,	• Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям; • ребенок проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям: бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки, и к подвижным играм; • ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности;

Задачи	Планируемые результаты
координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; • формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; • укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; • закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни (п. 22.4.1 ФОП ДО)	• ребенок с интересом включается в подвижные игры; • ребенок стремится к выполнению правил и основных ролей в игре; • ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения; • ребенок выполняет ритмические упражнения под музыку (п. 15.3.1 ФОП ДО)
От 4 лет до 5 лет	
• Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики: строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические, упражнения; • создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; • формировать психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость; • развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; • воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; • продолжать формировать интерес и положительное отношение	• Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям; • ребенок проявляет интерес к действиям с физкультурными пособиями; • ребенок проявляет настойчивость для достижения результата; • ребенок испытывает потребность в двигательной активности; • ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики; • ребенок активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений; • ребенок с желанием играет в подвижные игры; • ребенок ориентируется

Задачи	Планируемые результаты
к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; - укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; - формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности(п. 22.5.1 ФОП ДО)	в пространстве; - ребенок переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; - ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни; - ребенок готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; - ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (п. 15.3.2 ФОП ДО)
От 5 лет до 6 лет	
- Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; - развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; - воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; - продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; - укреплять здоровье ребенка,	- Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности; - ребенок проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам; - ребенок показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений; - ребенок имеет представления о некоторых видах спорта, туризме как форме активного отдыха; - ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой; - ребенок демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию; - ребенок выполняет упражнения в заданном ритме и темпе; - ребенок способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; - ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль;

Задачи	Планируемые результаты
формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; • расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; • воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий (п. 22.6.1 ФОП ДО)	• ребенок способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; • ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; • ребенок владеет основными способами укрепления здоровья: закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение; • ребенок мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих (п. 15.3.3 ФОП ДО)
От 6 лет до 7 лет	
• Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; • развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество; • поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; • воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; • формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес	• У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; • ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; • ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; • ребенок результативно выполняет физические упражнения: общеразвивающие, основные движения, спортивные, участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности; • ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; • ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей

Задачи	Планируемые результаты
к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; - охранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, на него влияющих, средствах его укрепления, туризме как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; - воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям (п. 22.7.1 ФОП ДО)	двигательной деятельности; - ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомления с достижениями российского спорта; - ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; - ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям (п. 15.4 ФОП ДО)

Также в ФОП в содержании образовательной деятельности по физическому развитию подробно прописаны физические упражнения. Они распределены по подразделам: основная гимнастика, спортивные упражнения, подвижные игры, формирование основ здорового образа жизни и активный отдых. Все упражнения смотрите в справочной таблице.

Внимание

Охрана и укрепление здоровья воспитанников — одна из приоритетных задач детского сада

Заниматься физическим развитием воспитанников должны все педагоги. Поэтому задачи этой области должны содержаться в документах как воспитателей, так и специалистов детского сада.

Как решать задачи физразвития в режимных моментах

В течение дня педагоги должны организовывать режим двигательной активности детей с учетом их возрастных особенностей и состояния здоровья ([п. 2.10.3](#) СП 2.4.3648-20).

Педагоги должны включать двигательную активность в разные виды детской деятельности в режиме дня, на занятиях и прогулках.

Педагоги могут использовать любые формы, средства и методы реализации ФОП ДО ([п. 23.4](#), [23.5](#) ФОП ДО). Но при этом необходимо учитывать задачи воспитания и обучения, возрастные и индивидуальные особенности детей.

ОП ДО реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду ([п. 2.5](#) ФГОС ДО). Поэтому педагоги должны решать физкультурно-оздоровительные задачи не только на занятиях, но и в режимных моментах: во время утреннего приема, на прогулках, во второй половине дня. К физкультурно-оздоровительной работе педагога с детьми в режиме дня относится утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулках, физкультурная минутка, гимнастика после сна.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика — обязательный режимный момент в любой возрастной группе в первой половине дня. Она направлена на физическое развитие и укрепление иммунитета детей. Утренняя гимнастика помогает детям окончательно проснуться и настраивает на деятельность в течение дня.

Гимнастика должна быть недолгой и с небольшой нагрузкой. Организацию утренней зарядки регламентируют СанПиН ([таблица 6.7](#) СанПиН 1.2.3685 21). Утренняя зарядка во всех возрастных группах должна длиться не менее 10 минут ([таблица 6.7](#) СанПиН).

Прогулки

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Во время прогулки дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Основным средством организации двигательной активности на прогулке является подвижная игра. Правильное сочетание различных видов занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей.

Еще педагоги могут использовать упражнения на закрепление основных видов движений. Это бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, упражнения на полосе препятствий.

Во время прогулки также необходимо выделить время на спортивные упражнения и игры. Подвижные игры и физические упражнения педагог должен планировать и проводить с учетом пожеланий детей, погодных условий и возрастных особенностей дошкольников.

Гимнастика после сна

После дневного сна дети просыпаются вялыми. Чтобы они просыпались в хорошем настроении и активно продолжали день, поручите воспитателям ежедневно после тихого

часа проводить специальную гимнастику. Цели гимнастики — помочь детям быстро и комфортно пробуждаться после дневного сна, развитие физических качеств и умений, проведение профилактики заболеваний, формирование положительных эмоций на вторую половину дня.

Как проводить занятия физкультурой

Количество и продолжительность физкультурных занятий в неделю различны для детей разных возрастных групп. Это обусловлено особенностями развития детей, степенью их физической подготовленности и самостоятельности, зависит от распределения общего времени в режиме дня.

На законодательном уровне нет требований к количеству занятий по физической культуре в возрастных группах. Планируйте такое количество занятий, которое позволит эффективно решать задачи физического развития, охраны и укрепления здоровья дошкольников.

Продолжительность занятий в возрастных группах регламентируют СанПиН. Смотрите длительность занятий ниже в таблице.

Длительность занятий в возрастных группах по СанПиН

Возрастная группа	Возраст	Длительность занятия, мин
Раннего возраста	От 1,5 до 3 лет	10
Младшая	От 3 до 4 лет	15
Средняя	От 4 до 5 лет	20
Старшая	От 5 до 6 лет	25
Подготовительная к школе	От 6 до 7 лет	30

Также рекомендуют одно занятие проводить круглогодично на открытом воздухе при наличии у детей спортивной одежды и отсутствии медицинских противопоказаний ([п. 2.10.3](#) СП 2.4.3648-20).

Структура занятия

Традиционная структура физкультурного занятия состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны: содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части. Рассмотрим подробно, что входит в каждую из частей.

Вводная часть. В вводной части занятия педагог должен организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям. Для этого педагог использует:

- строевые упражнения;
- различные виды ходьбы и бега;
- прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
- упражнения и игры на внимание;
- элементы танцев и плясок.

В этой части занятия педагог организует общую и специальную подготовку организма ребенка к выполнению более сложных упражнений в основной части занятия. Для общей подготовки педагог использует общеразвивающие упражнения (ОРУ), которые воздействуют на все группы мышц. Также педагог проводит упражнения на усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Например, ходьбу, бег, прыжки.

Специальная подготовка организма направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажутся прыжки, то педагог подготавливает мышцы ног детей, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальную подготовку педагог организует с помощью общеразвивающих и подготовительных упражнений.

Завершает педагог вводную часть построением детей для выполнения общеразвивающих упражнений в основной части занятия. Например, в круг, в звенья, в пары.

Основная часть. В основной части занятия педагог обучает детей новым упражнениям, а также повторяет с ними ранее пройденные, закрепляет навыки. В начале основной части педагог совместно с детьми выполняет и разучивает ОРУ.

Внимание

Порядок ОРУ педагог должен планировать так, чтобы поочередно воздействовать на основные группы мышц и постепенно увеличивать физическую нагрузку.

Сначала педагог с детьми выполняет упражнения для рук и плечевого пояса, затем для мышц ног и туловища, подскоки и успокаивающие дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойную ходьбу. Особое внимание важно уделить упражнениям на осанку.

После ОРУ педагог организует упражнения в основных движениях ОВД: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии. В основную часть занятия включают подвижные игры, чтобы усилить физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

Заключительная часть. Задача заключительной части занятия — снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние. Для решения этих задач педагог использует ходьбу, бег в среднем темпе, элементы танцев, ОРУ для

плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера. Например, «Найди предмет», «Найди, где спрятано».

Еще в этой части педагог с детьми подводит итоги занятия. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

Комбинированные занятия

Педагог может использовать комбинированные варианты проведения физкультурных занятий. Например:

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- сюжетно-игровые занятия.

Спортивная форма

Для занятий физкультурой в помещении в шкафчике каждого воспитанника должна быть спортивная форма, которая состоит из четырех элементов. Смотрите таблицу ниже.

Комплект спортивной формы для занятий физкультурой в помещении

Элемент формы	Требования к элементу
Футболка	Из несинтетических дышащих материалов, без ярких декоративных элементов. Можно футболки, которые содержат не более 20% синтетических компонентов
Шорты	Не широкие, не ниже колен
Носки	Хлопчатобумажные, не теплые, предназначенные для частых стирок
Обувь	Чешки или кеды, кроссовки – легкие, преимущественно из ткани или легкой кожи. Подошва должна быть тонкой, прорезиненной и нескользящей

Специальная форма для физкультуры обезопасит дошкольника от возможных травм.

Как планировать подвижные игры

ФОП ДО требует включать подвижные игры в работу с детьми в рамках образовательной области «Физическое развитие» (п. 22 ФОП ДО). Подвижные игры — обязательный элемент физкультурных занятий и прогулок. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.

На каждую неделю педагоги обязательно планируют новые игры. Но также используют и повторяют знакомые детям игры. Чтобы повторение игры способствовало закреплению двигательных умений и навыков, а интерес к играм не снижался, игры нужно усложнять.

При планировании подвижных игр педагоги должны учитывать возрастные особенности детей. А также сезонность и условия для проведения. Примерную длительность подвижной игры в возрастных группах смотрите в таблице.

Длительность подвижной игры в возрастных играх

Возрастная группа	Длительность в минутах
Младшая	5–6
Средняя	6–8
Старшая	8–10
Подготовительная к школе	8–10

Традиционно в методике организации и проведения подвижных игр выделяют следующие этапы:

- выбор игры;
- подготовка к проведению игры;
- проведение игры;
- подведение итогов игры.

Выбор игры зависит от педагогических задач, которые ставят педагоги перед занятием. Для лучшего понимания игрового сюжета педагоги проводят предварительную работу с детьми. Например, читают художественные произведения, организуют наблюдения за природой, за животными, деятельностью людей различных профессий, проводят беседы.

Также педагоги должны грамотно подобрать атрибуты для игры. Игра может быть проведена одновременно со всеми детьми или с небольшой группой. В ходе объяснения новой игры педагоги ставят перед детьми игровую цель. Чаще всего при объяснении игры педагоги используют краткий образный сюжетный рассказ. Сюжет рассказа, его содержание должны быть понятны детям. Сюжетные рассказы используются во всех возрастных группах.

Кроме общего руководства игрой, педагог должен распределить роли. Водящего педагоги могут назначить самостоятельно. Или предложить детям самим выбрать водящего и затем попросить их объяснить, почему они выбрали именно его.

Со старшей группы педагоги могут использовать считалку. Считалка способствует выработке таких качеств, как честность, чувство товарищества. Произведение в хорошем исполнении вырабатывает чувство ритма. Считалка несет познавательную, эстетическую, этическую функции и вместе с играми способствует физическому развитию детей.

Игру педагоги прекращают, как только у игроков появляются первые признаки утомления и снижается интерес. Закончить подвижную игру педагоги могут ходьбой, которая постепенно снижает физическую нагрузку и приводит пульс ребенка в норму.

При планировании подвижных игр педагоги должны учитывать правильное сочетание по содержанию с другими организационными формами. Например, чтобы основное движение, которое используется в игре, не повторялось в индивидуальной работе.

Также педагоги должны учитывать предыдущую и последующую деятельность детей. Например, после физкультурного занятия на прогулку необходимо подбирать игры малой подвижности — хороводы, игры с дидактическими задачами. Воспользуйтесь готовыми картотеками подвижных игр в возрастных группах.

Чтобы правильно распределить подвижные игры в течение года, а также продумать схему проведения, повторение и постепенное усложнение, удобно разработать план. Планировать подвижные игры должны педагоги, которые их проводят, то есть воспитатели и инструктор по физкультуре. Так работа педагогов будет комплексной и преемственной.

Как проводить спортивные игры

В ФОП ДО закрепили требование проводить спортивные игры начиная со старшего возраста ([п. 22.6.2](#) ФОП ДО). Разработчики ФОП ДО выделили спортивные игры как отдельное направление деятельности в рамках физического развития. Задачи по обучению дошкольников элементам спортивных игр с каждым возрастным этапом усложняются. Смотрите подробнее ниже в таблице.

Распределение задач спортивных игр и их элементов в ФОП ДО

Вид игры	Задачи на 5–6 лет	Задачи 6–7 лет
Городки	- Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м); - знание 3—4 фигур	- Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; - знание 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков

Вид игры	Задачи на 5–6 лет	Задачи 6–7 лет
		бит
Элементы баскетбола	• Перебрасывание мяча друг другу от груди; • ведение мяча правой и левой рукой; • забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; • игра по упрощенным правилам	• Передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча; • перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; • ловля летящего мяча на разной высоте: на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное и с разных сторон; • забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; • ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу
Бадминтон	• Отбивание волана ракеткой в заданном направлении; • игра с педагогом	• Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку
Элементы футбола	• Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; • ведение мяча ногой между и вокруг предметов; • отбивание мяча о стенку; • передача мяча ногой друг другу (3—5 м); • игра по упрощенным правилам	• Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; • ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота; • игра по упрощенным правилам
Элементы хоккея: без коньков — на снегу, на траве	—	• Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; • прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы

Вид игры	Задачи на 5–6 лет	Задачи 6–7 лет
		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

Содержание спортивных игр педагоги подбирают с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. Детей учат элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования. Также педагоги должны учитывать региональные и климатические особенности.

Чтобы познакомить детей с элементами спортивных игр, предложите педагогам использовать мультимедийные презентации. С их помощью детям наглядно можно показать элемент игр. Например, рассказать о правилах футбола.

Какие физкультурные мероприятия проводить

По требованиям ФОП ДО для каждой возрастной группы нужно спланировать физкультурные мероприятия. Среди них: физкультурные досуги, дни здоровья, спортивные праздники. Рассмотрим подробнее особенности каждого из них ниже.

Физкультурные досуги

Физкультурные досуги — один из видов активного отдыха в рамках физического развития дошкольников. В ФОП ДО закрепили требование проводить их начиная с младшей группы один—два раза в месяц.

Длительность физкультурного досуга – от 20 до 45 минут в зависимости от возраста детей. Длительность по группам смотрите ниже в таблице.

Длительность физкультурных досугов в возрастных группах

Возрастная группа	Длительность досуга, в минутах	Ссылка на ФОП ДО
Младшая группа	от 20 до 25	п. 22.4.2
Средняя группа	от 20 до 25	п. 22.5.2
Старшая группа	от 30 до 40	п. 22.6.2
Подготовительная к школе группа	от 40 до 45	п. 22.7.2

Традиционно планирует спортивные досуги инструктор по физкультуре. В содержание досугов включают подвижные игры и упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Необходимо, чтобы все дети активно участвовали в играх и упражнениях, иначе досуг не будет решать задачи физического развития для всех в равной степени. Поэтому при подборе заданий педагог должен учитывать индивидуальные особенности и подготовленность отдельных воспитанников.

Инструктор должен правильно подбирать материал для досуга, чтобы каждый ребенок использовал свой двигательный опыт, проявлял творчество, учился преодолевать препятствия. При проведении досугов педагог должен стремиться к созданию атмосферы дружелюбия, веселья, в которой дети выполняли бы задания непринужденно, с удовольствием.

Чтобы решать задачи физического развития в интеграции с другими образовательными задачами, физкультурные досуги можно приурочить к праздникам и памятным датам. Обычно физкультурные мероприятия проводят ко Дню защитника Отечества, Дню космонавтики, Дню отца, Дню защиты детей.

Дни здоровья

В соответствии с ФОП ДО педагоги теперь должны проводить дни здоровья раз в квартал в рамках работы по образовательной области «Физическое развитие» ([п. 22.4.2](#) ФОП ДО). Содержание мероприятий воспитателям необходимо выбирать в зависимости от возрастной группы.

Воспользуйтесь справочной таблицей по ФОП. В ней — содержание дней здоровья по возрастам и частота проведения мероприятий..

Организация дней здоровья в возрастных группах по ФОП ДО

Возраст	Содержание	Частота проведения	Пункт ФОП ДО
---------	------------	--------------------	--------------

Возраст	Содержание	Частота проведения	Пункт ФОП ДО
3—4 года	Педагог проводит подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения. Возможен выход за пределы участка ДОО. Например, прогулка-экскурсия	Один раз в квартал	п. 22.4.2
4—5 лет	Педагог проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе	Один раз в квартал	п. 22.5.2
5—6 лет	Педагог проводит оздоровительные мероприятия и туристские прогулки	Один раз в квартал	п. 22.6.2
6—7 лет	Педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки	Один раз в квартал	п. 22.7.2

Спортивные праздники

Спортивные праздники являются формой показа достижений детей. Воспитанники во время праздников смогут продемонстрировать успехи в различных видах движений и проявлении таких качеств, как ловкость, быстрота, ориентировка в пространстве, инициативность, настойчивость, находчивость, смелость.

Педагоги могут организовать праздники в виде соревнований между группами, а также привлечь к участию родителей. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими переживаниями, оптимизирует детско-родительские отношения.

Организуйте физкультурные праздники не менее двух раз в течение года. Например, в начале и конце года. Ниже смотрите варианты дат, к которым можно приурочить спортивные праздники:

- 1 марта — Всемирный день иммунитета;
- 7 апреля — Всемирный день здоровья;
- 8 августа — Всероссийский день физкультурника;
- 27 сентября — Всемирный день туризма;
- 10 октября — Всемирный день психического здоровья;
- праздники по сезонам: «Лето, игры и здоровье», «Осенние эстафеты», «Снежные игры»;
- 9 февраля — Международный день стоматолога;
- 21 марта — Международный день сна.

Физкультурные праздники можно проводить как на открытом воздухе, так и в физкультурном зале или бассейне. Во всех группах длительность праздника не должна превышать более полутора часов.

Содержание программы праздника педагоги определяют с учетом сезона года, условий, в которых он будет проводиться, а также подготовленности детей. Например, в программе зимнего праздника должны преобладать физические упражнения и игры, характерные для зимних условий: катание с горки на санках, ледянках, элементы игры в хоккей, игры-эстафеты на льду, на снегу. В летний праздник необходимо включать:

- различные игры;
- соревнования в беге, прыжках, метании;
- катание на велосипедах, самокатах, роликах;
- упражнения с мячами, скакалками и другими предметами;
- элементы спортивных игр: баскетбол, футбол, бадминтон;
- игры-эстафеты;
- веселые аттракционы: бег в мешках, перетягивание каната.

Главная задача — предусмотреть правильное чередование разнообразного материала на празднике. Это поможет обеспечить физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии с возрастными возможностями и подготовленностью детей.

В подготовке к спортивному празднику могут принимать участие не только воспитатели и инструктор по ФИЗО, но и другие специалисты. Например, учитель-логопед может разучить с детьми стихи, а музыкальный руководитель — подобрать музыкальное сопровождение.

Подготовку к физкультурному празднику с детьми необходимо начать заранее. Игры, упражнения, построения педагоги могут разучивать постепенно на физкультурных занятиях, во время прогулок и повторять на утренней гимнастике.

Также некоторые игры, аттракционы педагоги могут включить в программу праздника без предварительного ознакомления детей с ними. Например, как сюрпризный момент. При этом педагог должен подобрать движения, которые сравнительно легкие для выполнения детьми. Например, проведение с небольшой группой детей таких игр-аттракционов, как «Кто скорее переоденется?», «Бег в мешках», «Кто скорее?»

Как оформить РППС

РППС должна включать оборудование и материалы, которые помогут решить задачи физического развития дошкольников. Детский сад самостоятельно определяет средства обучения, в том числе материалы для реализации ОП ДО ([п. 31.3](#) ФОП ДО). Поэтому необходимо создать единые условия для интеграции всех видов детской деятельности.

В групповых комнатах

Физкультурно-образовательная среда не должна быть ограничена только спортивным залом. Условия для физического развития детей должны быть в каждой возрастной группе. Для самостоятельной деятельности детей в группе должно быть создано отдельное место для занятий — центр двигательной активности. В его оформлении принимает участие инструктор по ФИЗО вместе с воспитателем.

Основная задача центра — развитие основных видов двигательной активности дошкольника. В центре должно быть размещено разнообразное оборудование для развития основных видов движения и для игр средней и малой подвижности.

При планировании оснащения центра педагогам нужно учитывать принцип интеграции образовательных областей. Цель интеграции — объединить знания дошкольников из разных областей. Ниже смотрите варианты наполнения центров активности в каждой группе.

Пример

Наполнение центров активности в возрастных группах

Возрастная группа	Вариант наполнения
Группа раннего возраста	• Мяч надувной; • набор мячей (разного размера, резина); • обруч (малого диаметра); • скакалка детская; • <...>
Младшая группа	• Скакалка детская; • кольцоброс; • мяч надувной; • обруч (малого диаметра); • <...>
Средняя группа	• Мяч футбольный; • скакалка; • мяч для игры в помещении с резиновым шнуром; • <...>
Старшая группа	• Мячи; • мяч для игры в помещении с резиновым шнуром; • кегли; • массажные дорожки;

Возрастная группа	Вариант наполнения
	• скакалки; • обручи; • игровой тоннель; • кольцоброс; • мешочки для метания и упражнений на балансировку; • <...>
Подготовительная к школе группа	• Мяч футбольный; • скакалка; • мяч для игры в помещении с резиновым шнуром;

В спортивном зале

Спортивный зал — часть развивающей среды детского сада. От оснащённости зала и зонирования пространства зависит результативность и качество физического развития дошкольников. При этом среда должна соответствовать:

- ФОП ДО и ФГОС ДО;
- возрастным особенностям детей;
- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам.

ФОП ДО. ФОП ДО не выдвигает четких требований к организации РППС, поэтому инструктор по ФИЗО вправе проектировать среду самостоятельно ([п. 31.3](#) ФОП ДО). Однако в ФОП описаны особенности проектирования физкультурно-оздоровительной среды, которых лучше придерживаться. Смотрите особенности в таблице ниже.

Требование	Критерий	Нормативный документ
Единое пространство	Создать единое физкультурно-оздоровительное пространство, согласовать между собой компоненты в зале и группах. Идеальный вариант — согласовать предметы для физкультурно-оздоровительной деятельности по содержанию, масштабу и художественному решению	п. 31.4 ФОП ДО
Региональный компонент	При проектировании РППС необходимо учитывать местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО. Используйте возможности и потребности детей и их семей, педагогов, участников сетевого взаимодействия	п. 31.5 ФОП ДО

Требование	Критерий	Нормативный документ
Оборудование для информатизации	Установите оборудование для информационно-коммуникационных технологий. Учитывайте регламент безопасного пользования сетью Интернет и психолого-педагогической экспертизы компьютерных игр	п. 31.11 ФОП ДО
Цифровая образовательная среда	РППС спортивного зала может включать элементы цифровой образовательной среды. Необходимо создать интерактивные площадки для сотрудничества и творческой самореализации ребенка и взрослого. Например, мультстудии, роботизированные и технические игрушки и др.	п. 31.12 ФОП ДО
Дополнительные помещения	Если позволяют возможности ДОО, оборудуйте в дополнительном помещении тренажерный зал, игротеку, фито-бар, сауну и соляную пещеру. Они расширят образовательное пространство	п. 32.6 ФОП ДО

ФГОС ДО. Основные требования к РППС устанавливает ФГОС ДО ([п. 3.3.4](#) ФГОС ДО). Эти требования общие и для РППС групп, и для физкультурно-оздоровительной среды. Смотрите их в таблице ниже.

Требование	Содержание
Насыщенность	РППС включает средства обучения, в том числе технические, материалы, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям. РППС должна обеспечивать: • условия для двигательной активности, в том числе развития крупной и мелкой моторики, участия в подвижных играх и соревнованиях; • эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; • возможность самовыражения детей
Трансформируемость	Обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей
Полифункциональность	Обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов, в разных видах детской активности
Вариативность	Обеспечивает для детей свободный выбор различных

Требование	Содержание
	пространств, игрушек, оборудования и других материалов, которые стимулируют различные виды активностей
Доступность	Обеспечивает свободный доступ воспитанников, в том числе детей с ОВЗ, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, которые обеспечивают все основные виды детской активности
Безопасность	Все элементы оснащения должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, таким как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности

Рекомендации Минпросвещения. Минпросвещения выпустило методические рекомендации по формированию инфраструктуры детского сада, которая понадобится для реализации образовательных программ ([письмо Минпросвещения от 13.02.2023 № ТВ-413/03](#)). В них подробно описаны компоненты РППС спортивного зала. Разработчики рекомендаций делят комплектующие спортивного зала на две части: инвариантную и вариативную (п. 4.2 Рекомендаций Минпросвещения от 13.02.2023 № ТВ-413/03).

Компоненты инвариантной части среды инструктор по ФИЗО использует, чтобы реализовать обязательную часть ОП ДО. Вариативную часть физкультурно-оздоровительной среды специалист оформляет по своему усмотрению. Компоненты этой части необходимы, чтобы реализовать формируемую часть программы.

В наполнение вариативной части физкультурно-оздоровительной среды входят дополнительное оборудование и материалы для работы с детьми.

На территории

Территория детского сада — часть РППС ([п. 3.3](#) ФГОС ДО). Поэтому оформление территории также должно помогать решать задачи физического развития дошкольников.

Специалисты РАО разработали рекомендации по оснащению прогулочного участка и спортивной площадки ([письмо Минпросвещения от 13.02.2023 № ТВ-413/03](#)).

На прогулочном участке рекомендуют разместить комплекс «Автогородок» и комплекс-стойку для лазанья с перекладинами.

Разработчики предлагают разделить спортивную площадку на две зоны: зона с оборудованием для подвижных игр и зона с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами. Что включает каждая из зон, смотрите в таблице ниже.

Зона с оборудованием для подвижных игр	Зона с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами
- Ворота для футбола и хоккея; - стойки волейбольные;	- Балансир с амортизатором; - бревно горизонтальное;

Зона с оборудованием для подвижных игр	Зона с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами
• стойка с кольцом баскетбольная	• бревно наклонное; • гимнастическая стенка (5–6 пролетов); • мишень для бросания/метания; • рукоход

Оборудование и материалы зон педагоги могут использовать во время проведения прогулок. А также для организации дней здоровья, физкультурных досугов и праздников.