

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

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

**ВОСПИТАТЕЛИ
РОССИИ**

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

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.

Мы искренне надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество, продолжая совместно создавать новые 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»



**ВОСПИТАТЕЛИ
РОССИИ**

 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Оглавление

Введение	6
1. Содержание физического воспитания.....	10
1.1. Основные движения.....	12
1.2. Общеразвивающие упражнения	28
1.3. Музыкально-ритмические упражнения	30
1.4. Строевые упражнения	32
1.5. Подвижные игры	34
1.6. Спортивные упражнения	38
1.7. Спортивные игры.....	44
2. Формирование основ здорового образа жизни	49
3. Реализация физического воспитания детей.....	53
3.1. Технологии физического воспитания детей	56
3.2. Формы физического воспитания детей	60
3.3. Активный отдых	69
4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями обучающихся	77
5. Коррекционно-развивающая работа с использованием средств адаптивной физической культуры	85
6. Педагогическая диагностика физического воспитания детей	91
7. Материально-техническое обеспечение физического воспитания детей.....	97
Заключение	103
Об авторе	106

ВВЕДЕНИЕ

Современным ориентиром образовательной деятельности педагогов и родителей является федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее – ФОП ДО), утвержденная [приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028](#). 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

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 педагогов и родителей»](#) (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 физической культуре и спорте в Российской Федерации»](#)):

– 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

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.

1. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физическое воспитание](#) // Дошкольное воспитание. 2018. № 5. С. 31-36.



2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физическое упражнение](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 1. С. 40-44.



3. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физическое развитие](#) // Дошкольное воспитание. 2018. № 7. С. 52-57.



4. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Взаимосвязь развития способностей](#) // 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.

1.1. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Ходьба](#) // Дошкольное воспитание. 2020. № 7. С. 56-61.



2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Бег](#) // Дошкольное воспитание. 2020. № 8. С. 44-49.



3. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Прыжки](#) // Дошкольное воспитание. 2020. № 9. С. 57-63.



4. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Ползание](#) // Дошкольное воспитание. 2020. № 10. С. 51-55.



5. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Лазанье](#) // Дошкольное воспитание. 2020. № 11. С. 37-42.



6. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Метание](#) // Дошкольное воспитание. 2020. № 12. С. 49-55.



7. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Планирование](#) // 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			+	

«Воспитатели России»

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	+	+	+	+

«Воспитатели России»

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				+
<i>ползание, лазанье</i>				
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		+	+	

«Воспитатели России»

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				+

«Воспитатели России»

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, в рассыпную, "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	+	+		

«Воспитатели России»

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				+

«Воспитатели России»

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		+		

«Воспитатели России»

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)	+			

«Воспитатели России»

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				

«Воспитатели России»

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	+			

«Воспитатели России»

(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 муниципальной образования Ленинградский район Краснодарский край. Руководитель И.Е. Шереметьева

[Выполнение основных видов движений детьми старшего дошкольного возраста](#)



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

[Обучение детей скандинавской ходьбе](#)



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

[Мастер-класс по скандинавской ходьбе \(педагоги\)](#)



4. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад Чайка» г. Тихвин Ленинградская область. Руководитель И.С. Миронова

[Обучение прыжкам на скакалке детей старшего дошкольного возраста](#)



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

[Прыжки через скакалку с детьми старшего дошкольного возраста](#)



6. Отделение дошкольного образования Государственного бюджетного образовательного учреждения средняя

«Воспитатели России»

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

[Физические упражнения с мячом \(инструктора по физической культуре С.А. Ивлева, Е.В. Черникова\)](#)



1.2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Рекомендуемая литература:

Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Общеразвивающие упражнения](#) // 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			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Общеразвивающие упражнения				
упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	+	+	+	+
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	+	+	+	+
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 нейроскалки для воспитанников старшего дошкольного возраста](#)



1.3. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Таблица 3

*Планирование включения музыкально-ритмических упражнений
в систему физического воспитания детей дошкольного возраста
(ФОП ДО)*

Физическое упражнение	Возраст			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Музыкально-ритмические упражнения				
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](#)



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

[Детский флешмоб «Мы вместе», посвященный Дню народного единства](#)



1.4. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Рекомендуемая литература:

Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Строевые упражнения](#) // 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			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Строевые упражнения				
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 в рассыпную	+	+	+	+
смыкание и размыкание	+	+	+	+
повороты направо и налево	+	+	+	+
повороты кругом			+	+

Пример практики физического воспитания детей:

«Воспитатели России»

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад Рябинка» г. Тихвин Ленинградская область.
Руководитель Г.М. Хаирова

[Смотр строя и песни \(инструктор по физической культуре
Е.Н. Виноградова\)](#)



1.5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Рекомендуемая литература:

Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка.

[Подвижная игра](#) // 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			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Подвижные игры				
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 \(инструктора по физической культуре С.А. Ивлева, Е.В. Черникова\)](#)



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

[«Настольник»: большой хоккей по правилам настольного](#)



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

[Подборка П/И для работы на интерактивном скалодроме](#)



4. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 222» г. Ярославль Ярославская область.
Руководитель Е.П. Шушкевич

[Игра «Классик» для детей 5-7 лет \(М.В. Терпугова\)](#)



5. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 237» г. Ярославль Ярославская область.
Руководитель И.Ю. Полякова

[Развитие двигательного творчества детей при помощи подвижных игр и игровых упражнений \(инструктор по физической культуре О.Б. Казина\)](#)



1.6. СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Спорт](#) // Дошкольное воспитание. 2021. № 2. С. 37-45.



2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Плавание](#) // Дошкольное воспитание. 2021. № 3. С. 47-52.



3. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Лыжная подготовка](#) // 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			
	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				+

«Воспитатели России»

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](#)



2. 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 \(подводящие упражнения, учебно-тренированная лыжня\) \(инструктор по физической культуре Н. Мокосеева\)](#)



3. 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 оборудования (нудлс)



4. 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 культуре Е.В. Сычева)



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

Соревнования среди дошкольников «Я умею плавать!» (инструктор по физической культуре Я.С. Кракосевич)



«Воспитатели России»

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

[Из истории традиционного спортивно-массового мероприятия Некрасовского МР "Ледовые страсти"](#) (инструктор по физической культуре Т.Ю. Татевосян)



7. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 41 р.п. Петровское» Ростовского муниципального района Ярославская область. Руководитель Л.В. Постникова

[Олимпиада по спортивному тимбилдингу](#)



1.7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Спорт](#) // Дошкольное воспитание. 2021. № 2. С. 37-45.



2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Футбол](#) // Дошкольное воспитание. 2023. № 5. С. 18-21.



3. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Баскетбол](#) // 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	
	5-6 лет	6-7 лет
Спортивные игры		
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		

«Воспитатели России»

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»](#)



2. 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 старшего дошкольного возраста](#)



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

[Фестиваль «Футбол для девочек»](#) (инструктор по физической культуре Л.Н. Березняк)



4. 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 любимая игра» \(инструктор по физической культуре Е.С. Горячева\)](#)



5. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 112» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель М.А. Парамонова

[Дополнительная общеразвивающая программа «Юные футболисты»](#)



2. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Здоровый образ жизни](#) // Дошкольное воспитание. 2018. № 11. С. 39-43.



2. Щербак А. П. [Энциклопедия физической культуры ребенка](#) // Дошкольное воспитание. 2018. № 4. С. 35-39.



3. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Двигательная активность](#) // 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 спортивным 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 спортивным 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 здоровьесберегающих компетенций](#)



2. 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 ЗОЖ участников образовательных отношений \(инструктора по физической культуре М.В. Кузина, О.Г. Волкова\)](#)



3. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 31» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель Т.В. Орлова

[Клуб семейного здоровья «Физкультура+» \(занятие «Вместе с мамой, вместе с папой», 3-4 года\) \(инструктор по физической культуре Е.А. Чугунова\)](#)



3. РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физическое воспитание](#) // Дошкольное воспитание. 2018. № 5. С. 31-36.



2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Специфические методы применения физических упражнений](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 2. С. 50-54.



3. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Общепедагогические методы применения физических упражнений](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 3. С. 54-58.



4. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Принципы государственной политики в сфере образования](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 4. С. 46-51.



5. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Общеметодические принципы занятий физической культурой](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 5. С. 57-60.



6. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Специфические принципы занятий физической культурой](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 6. С. 54-58.



7. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Двигательный навык](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 7. С. 49-53.



8. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Двигательное умение](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 8. С. 43-47.



9. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физическая нагрузка](#) // Дошкольное воспитание. 2020. № 4. С. 46-51.



10. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Закаливание](#) // Дошкольное воспитание. 2023. № 1. С. 17-20.



3.1. ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Рекомендуемая литература:

Щербак А. П. [Технология становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере детей дошкольного возраста](#): 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 физического развития детей \(инструктор по физической культуре](#)

[Е.Е. Нургалева\)](#)



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

[Использование ИКТ в образовательной деятельности](#)
(инструктор по физической культуре Л.Н. Березняк)



3. 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 родителями по физическому воспитанию дошкольников](#)



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 элементам спортивных игр](#)



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

[Проект «Что умею сам – покажу друзьям!» для образовательной деятельности с детьми 5-7 лет во](#)

взаимодействии с инструктором по физической культуре, родителями, тренерами



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

Инновационные подходы в организации физкультурно-спортивной деятельности и развитие массового спорта на основе сетевого взаимодействия (инструктор по физической культуре Л.Н. Березняк)



3.2. ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Формы занятий физическими упражнениями](#) // Дошкольное воспитание. 2020. № 2. С. 39-43.



2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Занятие физической культурой](#) // 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

Требования ФООП ДО рассматривается занятие как:

— дело, занимательное и интересное детям, развивающее их;

— 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](#).

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](#)

(инструктор по физической культуре Л.Н. Березняк)



2. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 117 «Теремок» г. Ангарск Иркутская область. Руководитель Л.М. Бурова

Физкультурное занятие с большими гимнастическими мячами (старший дошкольный возраст)



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

Фрагмент физкультурного занятия с детьми 6-7 лет



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

[Физкультурное занятие на степ-платформах \(инструктор по физической культуре И.В. Тимофеева\)](#)



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

[Фрагмент физкультурно-познавательного занятия «Гусеница, которая хотела летать» по авторской программе «Музыка в движении, движения в музыке» \(Е.И. Очнева, Л.В. Лохматова\)](#)



6. 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 света» для детей 6-7 лет Физические упражнения с мячом](#)

(инструктора по физической культуре С.А. Ивлева, Е.В. Черникова)



7. 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 (упражнения с координационной лестницей, балансиrom и др.)



8. 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 «Вместе весело играть!» (инструктор по физической культуре Т.Ю. Доколько)



9. 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 старшего дошкольного возраста \(5-6 лет\) \(инструктор по физической культуре С. Булкина\)](#)



3.2.2. 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 5» в детском саду](#)



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

[Утренняя гимнастика с элементами игрового стрейчинга](#)



3. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 41 р.п. Петровское» Ростовского муниципального района Ярославская область. Руководитель Л.В. Постникова

[Утренняя гимнастика с использованием гимнастических скамеек](#)



4. 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!»](#)



3.2.3. Самостоятельная двигательная активность детей

Требования ФОР 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 защищённости, 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 воспитанников с использованием карточек-заданий](#)



3.3. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Рекомендуемая литература:

Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Формы занятий физическими упражнениями](#) // 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.

3.3.1. 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;

— 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](#)



2. 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](#)

[родителями, посвященный Дню семьи "А Вам слабо?" \(инструктор по физической культуре Мирославская Е.А.\)](#)



3.3.2. 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»](#)



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

[Физкультурный праздник с родителями](#) (инструктор по физической культуре О.С. Чабанова)



3. 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](#)



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

область. Руководитель Г.А. Винокурова

[Праздник «Морские учения» для воспитанников старшей группы в плавательном бассейне, посвященный 23 февраля](#)



5. 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 детском саду с участием родителей](#)



3.3.3. 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 муниципальной образования Ленинградский район Краснодарский край. Руководитель И.Е. Шереметьева

[Игра геокэшинг с детьми старшего дошкольного возраста](#)



2. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад Россияночка» г. Тихвин Ленинградская область. Руководитель Л.С. Цветкова

[Презентация в рамках недели здоровья «Мой любимый вид спорта» \(инструктор по физической культуре Е.А. Барская\)](#)



3.3.1. Туристские прогулки и экскурсии

Требования ФООП 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 дошкольного возраста «Туристический слёт»](#)



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

[Мини-туризм как форма и условие формирования культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста \(инструктор по физической культуре Е.В. Кресола, воспитатель Н.В. Годынская \)](#)



4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Социальная адаптация](#) // Дошкольное воспитание. 2018. № 12. С. 54-57.



2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физические качества. Сила](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 9. С. 36-41.



3. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физические качества. Быстрота](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 10. С. 37-41.



4. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физические качества. Выносливость](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 11. С. 56-61.



5. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физические качества. Гибкость](#) // Дошкольное воспитание. 2019. № 12. С. 35-39.



6. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Физические качества. Ловкость](#) // Дошкольное воспитание. 2020. № 1. С. 38-42.



7. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Безопасность](#) // Дошкольное воспитание. 2021. № 7. С. 39-44.



8. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»](#) // Дошкольное воспитание. 2023. № 2. С. 16-18.



9. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Законодательство](#) // 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;

3) просвещение по вопросам:

— особенностей физического развития детей;

— эффективных средств и методов физического воспитания детей;

— государственной политики в области физической культуры и спорта;

4) 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 для формирования физической культуры ребёнка?»](#) (кандидат педагогических наук, доцент А.П. Щербак; кандидат биологических наук, доцент О.Н. Семенова)



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»](#) (инструктор по

физической культуре О.С. Чабанова)



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

[Физкультурные традиции в детском саду](#)



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

[Проект совместной деятельности с семьями воспитанников «Физкультурные сказки»](#)



5. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 112» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель М.А. Парамонова

Педагогический субботник «Детско-родительский университет физкультуры и здоровья в ДОУ»



6. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 210» г. Ярославль Ярославская область.
Руководитель Э.Н. Платонова

Массовые физкультурные мероприятия, посвящённые дню защитника Отечества и дню Победы (инструктор по физической культуре Е.Ю. Васильева)



7. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 226» г. Ярославль Ярославская область.
Руководитель Т.В. Воробьева

Физкультурное мероприятие с родителями «23 февраля»



8. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Воспитатели России»

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

[«Играем вместе!» \(педагогическое просвещение родителей\)](#)
[\(инструктор по физической культуре О.Б. Казина\)](#)



5. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Адаптивная физическая культура](#) // Дошкольное воспитание. 2022. № 2. С. 38-43.



2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с нарушением слуха](#) // Дошкольное воспитание. 2022. № 3. С. 42-48.



3. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с нарушением зрения](#) // Дошкольное воспитание. 2022. № 4. С. 55-60.



4. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с тяжелыми нарушениями речи](#) // Дошкольное воспитание. 2022. № 5. С. 53-56.



5. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата](#) // Дошкольное воспитание. 2022. № 6. С. 55-60.



6. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с церебральным параличом](#) // Дошкольное воспитание. 2022. № 7. С. 61-66.



7. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с задержкой психического развития](#) // Дошкольное воспитание. 2022. № 8. С. 20-26.



8. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с расстройством аутистического спектра](#) // Дошкольное воспитание. 2022. № 9. С. 32-38.



9. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети с умственной отсталостью](#) // Дошкольное воспитание. 2022. № 10. С. 37-42.



10. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Адаптивная физическая культура. [Дети с тяжелыми множественными нарушениями развития](#) // Дошкольное воспитание. 2022. № 11. С. 15-20.



11. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Дети специальной медицинской группы](#) // 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 при реализации адаптированных образовательных программ дошкольного образования : метод. рекомендации / сост.: А. П. Щербак, Е. Ю. Васильева. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. —118 с.](#)



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

[Проект совместной деятельности детей и родителей «Коррекционная неделя»](#)



3. 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 детьми с ОНР \(инструктор по физической культуре Е.В. Карякина\)](#)



4. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 65» г. Ярославль Ярославская область.

«Воспитатели России»

Руководитель О.В. Галстян

Организация коррекционно-развивающей работы с детьми младшего дошкольного возраста с нарушением зрения на занятиях физической культуры (инструктор по физической культуре И.В. Вежливцева)



6. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Диагностика](#) // Дошкольное воспитание. 2021. № 4. С. 35-42.



2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Контрольные испытания](#) // Дошкольное воспитание. 2021. № 5. С. 59-64.



3. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Педагогическое наблюдение](#) // Дошкольное воспитание. 2021. № 6. С. 50-56.



4. [Щербак А. П. Педагогические методы диагностики](#)

[физического развития детей дошкольного возраста : методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 40 с.](#)



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.

2. 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.

3. 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.

4. К 7 годам:

— ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения 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](#)):

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](#)



2. 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 \(инструктор по физической культуре Л.Н. Березняк\)](#)



3. 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 \(I ступень\)](#)



7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Рекомендуемая литература:

1. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Санитарные правила](#) // Дошкольное воспитание. 2021. № 8. С. 45-48.



2. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Спортивное оборудование](#) // Дошкольное воспитание. 2021. № 10. С. 29-35.



3. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Спортивный инвентарь](#) // Дошкольное воспитание. 2021. № 11. С. 49-54.



4. Щербак А. П. Энциклопедия физической культуры ребенка. [Спортивные сооружения](#) // 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 развития детей](#)



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

[Упражнения с природным материалом \(инструктора по физической культуре С.А. Ивлева, Е.В. Черникова\)](#)



3. 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 коррекции здоровья детей в естественных условиях окружающей среды. \(инструктора по физической культуре С.А. Ивлева, Е.В. Черникова\)](#)



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

[Детский скалодром - эффективное средство физического развития детей старшего дошкольного возраста \(инструктор по физической культуре Е.В. Кресова, воспитатель К.А. Каверина\)](#)



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

[Обучение дошкольников двигательным навыкам с применением тренажера – соты \(инструктор по физической культуре Е.В. Кресова, воспитатель С.Ш. Каюмова\)](#)



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

[Нестандартное физкультурное оборудование «Необычное в обычном» \(инструктор по физической культуре Е.В. Кресова, воспитатель Н.В. Романова\)](#)



7. 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](#)



8. Частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад "Кораблик"» г. Гаврилов-Ям Ярославская область. Руководитель Е.А. Сергеева

[Игровая деятельность «Цирковой аБОРДаж» \(инструктор по физической культуре Н.В. Соловьева\)](#)



9. Частное дошкольное образовательное учреждение

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

[Развитие двигательной активности дошкольников
посредством Сибирского борда](#)



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

[Использование координационной лестницы на занятиях по
физической культуре в ДОУ \(инструктор по физической культуре
О.П. Козлова\)](#)



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 образовательных отношений в формате «Детско-родительского университета физкультуры и здоровья в ДОО» \(МДОУ «Детский сад № 112» г. Ярославль Ярославская область. Руководитель М.А. Пармонова\)](#)



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

«Воспитатели России»

учреждений «Физическое воспитание детей. Новые ориентиры»
(инструктор по физической культуре Е.В. Карякина)



ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ,
КТО ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В РАЗРАБОТКЕ
НАСТОЯЩЕГО ИНТЕРАКТИВНОГО ПОСОБИЯ!

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 Мб, 50 электрон. опт. диск. CD-ROM. Заказ 219.
Систем. требования: ПК 486 или выше; 8 Мб ОЗУ;
Windows95 или выше; 640 × 480; 4-CD-ROM дисковод.

ОО «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**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ