

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №94 комбинированного вида»



**Спортивный вестник**

# «Здоровая семья - здоровая страна!»



**Разработчики журнала воспитатели:**  
Чепурных Людмила Николаевна  
Будина Юлия Сергеевна  
Казакова Светлана Владимировна  
Каряева Олеся Александровна

# Физическое развитие детей по ФОП ДО

## Что предусматривает

Образовательная область «Физическое развитие» предусматривает конкретные задачи и содержание образовательной деятельности для освоения детьми в возрасте от 2 месяцев до 7 лет. Включает подразделы: основная гимнастика, спортивные упражнения, подвижные игры, формирование основ здорового образа жизни, активный отдых.

## Кто решает задачи физического развития детей

Все педагоги детского сада, а не только инструктор по физической культуре, организуют режим двигательной активности детей в течение дня с учетом их возрастных особенностей и состояния здоровья (п. 2.10 СП 2.4.3648-20)

## В каких формах решать задачи физического развития

### В режиме дня

- Физкультминутки во время занятий
- Гимнастики для глаз
- Основная гимнастика: основные движения, ОРУ, строевые упражнения, ритмическая гимнастика
- Подвижные игры и игровые упражнения
- Формирование ЗОЖ: личная гигиена, КГН при приеме пищи, закаливание

### На специально организованных занятиях

- Спортивные упражнения: катание на санках, коньках, ходьба на лыжах, катание на трехколесном и двухколесном велосипедах, самокате, плавание
- Спортивные игры: городки, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея (без коньков – на снегу, на траве), бадминтон, элементы настольного тенниса

### В форме активного отдыха

**Физкультурные досуги:** подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения, творческие задания, импровизация

**Физкультурные праздники:** спортивные, в том числе сезонные, и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений

**Дни здоровья:** подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, прогулка-экскурсия за пределы участка ДОО, физкультурно-оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки и экскурсии

# Какие есть требования к организации образовательного процесса и режима дня (п. 2.10.3 СП 2.4.3648-20)

Вводить в режим дня физкультминутки во время занятий, гимнастику для глаз

Организовывать режим двигательной активности детей в течение дня с учетом их возрастных особенностей и состояния здоровья

Контролировать осанку детей, в том числе во время письма, рисования и работы с электронными средствами обучения

Организовывать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей



Проводить занятия физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижные игры с учетом совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам

Обеспечивать присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах

Организовывать занятия физической культурой с детьми в зале в дождливые, ветреные и морозные дни

## *Из сведений*

### **Физкультурные занятия с воспитанниками младшей группы на улице педагоги проводят по своему усмотрению**

Нормативные правовые акты не регламентируют проведение физкультурных занятий на свежем воздухе в младшей группе. Такие рекомендации есть в учебно-методической литературе. По-

этому при наличии соответствующих условий и возможностей педагоги могут, но не обязаны проводить занятия в младшей группе на свежем воздухе с подгруппой детей не более 8 человек

## *К сведению*

### **Плавание, катание детей на санках, лыжах, коньках, велосипеде можно не организовывать**

Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие», в том числе по плаванию, детский сад реализует только при наличии соответствующих условий, то есть бассейна. Также задачи по обучению детей спортивным упражнениям по ФОП ДО каждый детский сад

решает с учетом собственных регионально-климатических и материально-технических возможностей. Если возможности для их организации отсутствуют, например, не позволяют погодные условия, то детский сад не реализует данные задачи

### **Сколько длится занятие по физкультуре в детском саду**

Продолжительность занятий в детском саду, в том числе физкультурного занятия, определяет СанПин 1.2.3685-22, табл. 6.6. Она зависит от возраста детей:

1,5–3 года



3–4 года



4–5 лет



5–6 лет



6–7 лет



### **Что содержит центр двигательной активности**

#### **Для детей**

#### **раннего возраста**

Оборудование для развития основных движений

#### **Для детей 3–7 лет**

Оборудование для игр средней и малой подвижности в группе, средней и интенсивной подвижности в физкультурном и музыкальном залах, интенсивной подвижности на групповых участках, спортивной площадке, всей территории ДОО

## *Важно*

Воспитатель может хранить пособия и инвентарь, необходимые ему для работы: атрибуты для подвижных игр, наглядные пособия и т. д., в спальне группы

При этом оборудование для детей: мягкие мячи, кегли, скакалки, обручи и т. д., должны быть в свободном для них доступе в физкультурном уголке группы

### **С каким направлением воспитания соотносится образовательная область «Физическое развитие»**

Данная образовательная область соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания (п. 29.3.4 ФОП ДО). В рамках физического развития детей педагоги должны решать задачи воспитания – приобщать их к ценностям «Жизнь», «Здоровье», а именно:

- формировать представления о жизни, здоровье и физической культуре с учетом возраста детей;
- способствовать становлению эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, овладению гигиеническим нормам и правилами;
- воспитывать активность, самостоятельность, уверенность, нравственные и волевые качества

# Задачи образовательной деятельности и планируемые результаты к одному и трем годам

## ДЕТИ ОТ 2 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА

### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

Пункт 22.1.1 ФОП ДО

- 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

### Планируемые результаты в младенческом возрасте – к одному году

Пункт 15.1 ФОП ДО

- Ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу.
- Ребенок положительно реагирует на прием пищи и гигиенические процедуры

## ДЕТИ ОТ 1 ГОДА ДО 2 ЛЕТ

### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

Пункт 22.2.1 ФОП ДО

- 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-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни

### Планируемые результаты к двум годам

**ВАЖНО!** ФООП ДО не содержит их для данного возраста детей, поэтому в таблице примерные формулировки планируемых результатов на основе содержания образовательной деятельности

- Ребенок активно осваивает основные движения (бросание и катание мяча, ползание и лазанье, ходьба), способен во время ходьбы преодолевать несложные препятствия (перешагивать через невысокую преграду, идти по ограниченной поверхности, с наклоном, подниматься по ступенькам), с удовольствием играет в подвижные игры.
- Ребенок способен при поддержке взрослого и самостоятельно совершать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой

## ДЕТИ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ

### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

Пункт 22.3.1 ФООП ДО

- 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

### Планируемые результаты к трем годам

Пункт 15.2. ФООП ДО

- У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры.
- Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное)

# Задачи образовательной деятельности и планируемые результаты к четырем годам

## ДЕТИ ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ

### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития Пункт 22.4.1 ФОП ДО

- 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, 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

### Планируемые результаты Пункт 15.3.1 ФОП ДО

- Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
- Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включает в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку.
- Ребенок 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.
- Ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье

# Задачи образовательной деятельности и планируемые результаты к пяти годам

## ДЕТИ ОТ 4 ЛЕТ ДО 5 ЛЕТ

### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития Пункт 22.5.1 ФОП ДО

- Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому 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 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.

### Планируемые результаты Пункт 15.3.2 ФОП ДО

- Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности.
- Ребенок 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.
- Ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.



# Задачи образовательной деятельности и планируемые результаты к шести годам

## ДЕТИ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития**  
Пункт 22.6.1  
ФОП ДО

- 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, 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

**Планируемые результаты**  
Пункт 15.3.3  
ФОП ДО

- Ребенок 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.
- Ребенок 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.
- Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, 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 и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих

# Задачи образовательной деятельности и планируемые результаты к концу дошкольного возраста

## ДЕТИ ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ

### Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития Пункт 22.7.1 ФОП ДО

- 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 к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта.
- Сохранять 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

### Планируемые результаты Пункт 15.4 ФОП ДО

- 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 ЗОЖ и личной гигиены.
- Ребенок результативно выполняет физические упражнения (ОРУ, 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 двигательной деятельности.
- Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физкультурой и ознакомлением 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

# семья **ЛИТВИНЫХ**

мама: Елена Александровна

сын: Даниил



**«Все на каток!»**

Ребёнок в семье занимается хоккеем, поэтому вся семья посещает каждые выходные каток.

# семья **РОГОЖИНЫХ**

**папа: Алексей Сергеевич**  
**мама: Анастасия Андреевна**  
**сын: Артём**



## **«Спортивная семья!»**

Папа занимается вместе с ребёнком футболом, играют в шахматы.

Всей семьёй катаются на велосипедах и коньках.

# Семья Григорьевых

папа: Михаил Михайлович

мама: Елена Александровна

дочь: Агата



**«Мы в любом спорте сильны!»**

Семья очень разносторонняя. Любят активные игры: бильярд, боулинг, настольный теннис, минигольф, дартс.

Папа посещает вместе с дочкой тренажёрный зал, ходят вместе кататься на коньках в ледовый дворец «Кристалл».

# Семья **Кравцовых**

папа: Андрей Иванович  
мама: Елена Викторовна  
сын: Никита  
дочь: Лиза



**«Какое же лето без велосипеда!»**

Велосипед - это не только спорт, но и семейный досуг всей семьи. Они очень любят проехаться по живописным дорожкам парков, прокатиться по Набережной, любуясь красотой реки Оки. Велосипедный спорт нам дарит радость, здоровье и вдохновение!

# Семья **Жирновых**

мама: Мария Евгеньевна

сын: Мирон



**«Эх, прокачусь и эх, проплыву!»**

Семьи Жирновых активно и с пользой любит проводить свой досуг. Регулярно посещают бассейн, а также катаются на весоседах и коньках. Ребёнок второй год посещает спортивную секцию.

# Семья **Гришаковых**

**папа: Иван Константинович**

**мама: Алина Евгеньевна**

**сын: Семён**

**дочь: Полина**



## **«Едем за приключениями!»**

Семья очень любит каждый выходной кататься на велосипедах.

Велопрогулка - это полезный вид активного отдыха.

Папа с ребёнком увлекаются игрой в футбол.



# Семья **Вавилиных:**

**папа: Александр Викторович**

**мама: Елена Александровна**

**сын: Святослав**



**«Хоть упаду, я хохочу,  
и вот опять качу, качу...»**

Семья любит в своё свободное время кататься на коньках,  
а также совершать лыжные прогулки.

Лыжные прогулки - это прекрасное средство  
физического развития.

# Семья **Константиновых**

**папа: Дмитрий Владимирович**  
**мама: Анастасия Владимировна**  
**сын: Елисей**  
**дочь: Милана**



## **«Быстрее, выше, сильнее!»**

Испокон веков славен русский человек мужеством выносливостью и волею. Мы стараемся, чтоб наши дети стали достойными и настоящими патриотами своей страны.

Своим примером и совместными спортивными досугами сплавиваем свою семью, потому что главное богатство России сплочённые здоровые и жизнерадостные россияне.

# Семья БУТЫСИНЫХ

папа: Юрий Борисович  
мама: Наталья Александровна  
сыновья: Никита и Всеволод



**«Ура, мы на каток!»**

Семейный отдых этой семьи – это катание на коньках. Семья считает, что катание на коньках – это один из самых приятных и увлекательных способов тренировать чувство равновесия и закалят весь организм.

# Семья Перепёлкиных

папа: Олег Олегович  
мама: Алла Борисовна  
дочь: Виктория



**«Солнце на небе, облака уходят вдаль,  
а мы по свету едем, нажимая на педаль!»**

Наши семейные традиции основаны на здоровом образе жизни и увлекательных совместных занятиях.

Одним из самых полезных занятий являются семейные прогулки на велосипедах в свободное время.

# Семья Сыресиных

папа: Константин Эдуардович  
мама: Валентина Александровна  
дочери: Мира и Арина



**«Я нисколько не ленюсь,  
к совершенству я стремлюсь!»**

Семья своим семейным спортивным досугом считает плавание.

В своё свободное время они посещают бассейн.

В этой семье дети, девочки, занимаются художественной гимнастикой. Художественная гимнастика – красивый, но тяжёлый вид спорта. Родители в свободное время также уделяют внимание тренировкам детей.

# Семья **Опариных**

**папа: Иван Сергеевич**  
**мама: Анастасия Сергеевна**  
**дочери: Наталья и Ольга**



**«Мы на велике вдвоём  
с милой Оленькой поём!»**

Эта семья считает своим спортивным досугом – это пешие прогулки. Пешие прогулки приносят пользу здоровью.

С детства в этой семье уделяют внимание также такому спортивному досугу, как катание на велосипедах.

# Семья Сироткиных

мама: Юлия Андреевна

дочь: Софья



**«Спорт для сильных, а значит для нас».**

Спорт — помощник в укреплении здоровья и правильном физическом развитии детей. Дочь Виктория в этой семье занимается гимнастикой. Привить любовь к этому виду спорта помогут увлекательные домашние тренировки.