**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ «ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«ПРИНЯТО»
Решение Педагогического совета
Протокол № 1
«07» сентября 2026 г.
Председатель Педагогического совета
_____ Н.В. Гапоненко

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказ № 154 -ИМС
«07» сентября 2026 г.
И. о. директора
_____ Н.В. Гапоненко

**Образовательная программа**
**««Основные направления деятельности школьного методического объединения в условиях модернизации общего образования»»**
***(Лицензия Комитета по образованию Санкт-Петербурга: Серия 78Л02 №0000792, регистрационный номер №1860 от 27 апреля 2016 года)***

**Учебная программа дополнительного профессионального педагогического образования «Актуальные методические аспекты преподавания физической культуры в дошкольном образовании»**
***(****очная* с *применением дистанционных образовательных технологий,72 часа****)***

**Разработчики программы:**
*Е.В. Коренева-Леонтьева, методист по дошкольному образованию ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-методический центр» Василеостровского района Санкт-Петербурга,*
*В.С. Лукина, методист по физической культуре ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-методический центр» Василеостровского района Санкт-Петербурга*

Санкт-Петербург,

2026

## Раздел 1. «Характеристика программы»

**1.1. Цель:** совершенствование профессиональных компетенций инструкторов по физической культуре в области организации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном образовании в соответствии с требованиями ФГОС ДОО и ФОП ДО.

**1.2. Планируемые результаты обучения**

| Трудовая функция | Трудовое действие | Знать | Уметь |
|---|---|---|---|
| Общепедагогическая функция. Обучение | Подбор плана занятия, мероприятия по физической подготовке для развития физических качеств, способностей обучающихся. Проведение занятий, мероприятий на основе программы. Проведение занятий, мероприятий по физической подготовке обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Демонстрация обучающимся техники выполнения упражнений в соответствии с программой. Контроль двигательной деятельности обучающихся и корректировка техники выполнения упражнений с целью минимизации рисков травмирования и рациональной организации двигательного режима. | Методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей обучающихся. Физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека. Основы возрастной психологии и воспитания. Нормативы и требования для выполнения населением условий получения знаков отличия (золотого, серебряного, бронзового) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений для занятий по физической подготовке. Техники и методы страховки при занятиях по физической подготовке. | Формировать у обучающихся заинтересованность и мотивированность в развитии физических качеств, способностей. Подбирать и применять специальные комплексы упражнений для развития физических качеств, способностей обучающихся. Применять методику проведения занятий по подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО. Демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе. Использовать контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь. Использовать технику и методы страховки обучающихся. |

**1.3. Категория слушателей:** инструкторы по физической культуре.
**1.4. Форма обучения:** очная с применением дистанционных образовательных технологий
**1.5. Срок освоения программы:** 72 часа

**Раздел 2. Содержание программы**

**Модульный учебно-тематический план**

| № п/п | Название модулей и тем | Всего часов | В том числе лекций | В том числе практики | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| **1**. | **Модуль 1. Нормативно-правовая база и концептуальные основы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО** | 12 | 4 | 8 | Зачет |
| 1.1 | ФГОС ДО и ФОП ДО: требования к образовательной области «Физическое развитие» | 2 | 2 | - | - |
| 1.2 | Стратегические приоритеты государственной политики в сфере физического развития дошкольников | 2 | 1 | 1 | Тест |
| 1.3 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках проекта «Добрые игры» | 2 | 0 | 2 | Практическая работа |
| 1.4 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках воспитательного проекта «Орлята-дошколята» | 2 | 0 | 2 | Практическая работа |
| 1.5 | Возрастные особенности физического развития детей от 0 до 7 лет | 4 | 1 | 3 | Тест |
| **2.** | **Модуль 2. Современные оздоровительные технологии и формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО** | 30 | 3 | 27 | зачет |
| 2.1 | Понятие и виды здоровьесберегающих технологий в ДОО | 2 | 1 | 1 | Тест |
| 2.2 | Физкультурное занятие как основная форма образовательной деятельности | 8 | 1 | 7 | Практическая работа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.3 | Оздоровительная направленность занятий физической культурой | 4 | 1 | 3 | Практическая работа |
| 2.4 | Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников | 8 | - | 8 | Практическая работа |
| 2.5 | Формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДОО | 8 | - | 8 | Практическая работа |
| **3.** | **Модуль 3. Практические аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы** | 28 | 10 | 18 | зачет |
| 3.1 | Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОО | 6 | 2 | 4 | Практическая работа |
| 3.2 | Методика проведения занятий с использованием инновационных технологий | 6 | 2 | 4 | Практическая работа |
| 3.3 | Безопасность жизнедеятельности на занятиях физической культурой | 4 | 2 | 2 | Тест |
| 3.4 | Оценка индивидуального физического развития дошкольников | 6 | 2 | 4 | Тест |
| 3.5 | Взаимодействие с педагогами и родителями по вопросам физического развития детей | 6 | 2 | 4 | Практическая работа |
| | Итоговая аттестация | 2 | | 2 | Защита разработки |
| | **Общее количество часов** | **72** | **17** | **53** | |

**Основное содержание программы**

**<u>Модуль 1</u> Нормативно-правовая база и концептуальные основы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО**

Тема 1.1 ФГОС ДО и ФОП ДО: требования к образовательной области «Физическое развитие»
— анализ ключевых положений ФГОС ДО и ФОП ДО, касающихся физического развития дошкольников;
— целевые ориентиры и планируемые результаты в области физического развития;
— содержание образовательной деятельности по физическому развитию в ФОП ДО.

Основные понятия: ФГОС ДО (Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования), ФОП ДО (Федеральная образовательная программа дошкольного образования), физическое развитие, двигательный опыт, психофизические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационные

способности, опорно-двигательный аппарат, основные движения (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения, подвижные игры, спортивные упражнения, элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.), нравственно-волевые качества (воля, смелость, выдержка и др.), здоровый образ жизни, активный отдых, правила безопасного поведения в двигательной деятельности, развивающая предметно-пространственная среда (РППС), утренняя гимнастика, физкультурные минутки, гимнастика после сна, центр двигательной активности, активный отдых (досуги, дни здоровья, прогулки-экскурсии), ритмическая гимнастика, туристские навыки, самоконтроль, целевые ориентиры.

Тема 1.2 Стратегические приоритеты государственной политики в сфере физического развития дошкольников

— обзор государственной политики в области физического воспитания детей дошкольного возраста;
— роль инструктора по физической культуре в реализации стратегических задач. Основные понятия: физическое развитие, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, развивающая предметно-пространственная среда, двигательный режим, мониторинг физического развития, активный отдых, психофизические качества, нормативно-правовая база, просветительская работа с родителями.

Практическое задание. Составление поста для госпаблика на тему «Стратегические приоритеты государственной политики в сфере физического развития дошкольников»

Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках проекта «Добрые игры»

— физкультура и воспитание: точки взаимодействия;
— формы и форматы физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках проекта «Добрые игры»;

— роль инструктора по физической культуре в рамках проекта «Добрые игры». Основные понятия: воспитание, физкультурно-оздоровительные мероприятия, проект «Добрые игры».

Практическое задание: составить консультацию для родителей «Воспитание через физическую культуру в рамках проекта «Добрые игры»».

Тема 1.4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках воспитательного проекта «Орлята-дошколята»

—трек «Орлёнок — Спортсмен»: цель, задачи, предполагаемые результаты;

— основные направления и формы физкультурно-оздоровительных мероприятий в проекте;
— методы и приёмы, усиливающие воспитательный и мотивирующий эффект;
— связь с другими треками проекта.

Основные понятия: воспитательный проект, трек, физкультурно-оздоровительные мероприятия, проект «Орлята-дошколята», двигательная активность, подвижные игры, эстафеты, ритмическая гимнастика, закаливающие процедуры, элементы туристско-краеведческой деятельности.

Практическое задание: «Разработка одной эстафеты под трек».

Тема 1.5. Возрастные особенности физического развития детей от 0 до 7 лет

— этапы формирования двигательных навыков у дошкольников;
— задачи обучения на разных этапах формирования двигательных навыков;
— типичные нарушения опорно-двигательного аппарата у дошкольников и их профилактика.
Основные понятия: возрастные этапы развития, антропометрические показатели (рост, масса тела, окружность головы и др.), психомоторное развитие, основные двигательные навыки, физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), пропорции тела и осанка, созревание опорно-двигательного аппарата, сенситивные периоды развития движений.
Практическое задание: тестирование.

**<u>Модуль 2.</u> Современные оздоровительные технологии и формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО**

Тема 2.1 Понятие и виды здоровьесберегающих технологий в ДОО
— классификация здоровьесберегающих технологий (организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные);
— критерии эффективности здоровьесберегающих технологий.
Основные понятия: здоровьесберегающие технологии, медико-профилактические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, технологии социально-психологического благополучия, динамические паузы, закаливающие процедуры, корригирующая гимнастика.
Практическое задание: тестирование.

Тема 2.2 Физкультурное занятие как основная форма образовательной деятельности
— структура современного физкультурного занятия, методика проведения, требования;
— виды физкультурных занятий: классические, игровые, сюжетные, с элементами аэробики, интегрированные, тренировочного типа, контрольно-проверочные;
— требования к разработке сценария занятия с учётом ФГОС ДО и ФОП ДО.
Основные понятия: физкультурное занятие, структура занятия (вводная, основная, заключительная части), моторная плотность, дозировка нагрузки, способы организации детей, виды физкультурных занятий, физические упражнения и двигательные задания.
Практическое задание: анализ видеозаписей занятий или очных открытых занятий.

Тема 2.3 Оздоровительная направленность занятий физической культурой
— правила реализации оздоровительной направленности занятий;
— основы построения оздоровительной тренировки;
— характеристика средств специально-оздоровительной направленности (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).
Основные понятия: оздоровительная направленность, физические нагрузки, дозирование нагрузки, моторная плотность занятия, принципы здоровьесбережения, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, контроль самочувствия и утомления, средства оздоровительной направленности (закаливание, дыхательная гимнастика, корригирующие упражнения).

Практическое задание: перепроектирование фрагмента занятия под оздоровительный приоритет.

Тема 2.4 Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников
— фитбол-гимнастика, танцевальная аэробика, фитнес-йога: особенности применения;
— дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж в дошкольном возрасте;
— профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.
Основные понятия: здоровьесозидающие технологии, динамические паузы, релаксация, фитбол-гимнастика, танцевальная аэробика, фитнес-йога.
Практическое задание: кейс: адаптация занятия под ребёнка с функциональными ограничениями.

Тема 2.5 Формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДОО
— утренняя гимнастика (традиционная, игрового характера, дыхательная, звуковая);
— двигательно-оздоровительные физкультминутки;
— физические упражнения после дневного сна;
— физкультурные прогулки, досуги, спортивные праздники;
— оздоровительные процедуры в водной среде.
Основные понятия: утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения, оздоровительные процедуры.
Практическое задание: подбор картотеки мероприятий физкультурно-оздоровительной работы для одной тематической недели в конкретной возрастной группе.

**<u>Модуль 3.</u> Практические аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы**

Тема 3.1 Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОО
— составление календарного планирования;
— учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей при планировании занятий;
— интеграция физкультурно-оздоровительной работы с другими образовательными областями.
Основные понятия: календарное планирование, интеграция образовательных областей, возрастные и индивидуальные особенности.
Практическое задание: составление календарно-тематического плана работы на 1 тематическую неделю в конкретной возрастной группе, с которой работает инструктор по физической культуре.

Тема 3.2 Методика проведения занятий с использованием инновационных технологий
— практика составления сценариев игровых, сюжетных и интегрированных занятий;
— применение элементов фольклора в физкультурно-оздоровительной работе (народные подвижные игры, ритмическая гимнастика в русском народном стиле);
— использование специального оборудования (фитболы, координационные дорожки, сухой бассейн и др.).
Основные понятия: игровые занятия, сюжетные занятия, интегрированные занятия.
Практическое задание: составление сценария занятия с использованием инновационных технологий.

Тема 3.3 Безопасность жизнедеятельности на занятиях физической культурой
— правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне;
— требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий;
— особенности страховки детей раннего дошкольного возраста и детей с особыми возможностями здоровья;
— действия в аварийных ситуациях.
Основные занятия: техника безопасности, страховка, инклюзия.
Практическое задание: «Анализ фрагмента занятия по критериям безопасности и инклюзивности» (работа с видео/сценарием, 30–40 минут).

Тема 3.4 Оценка индивидуального физического развития дошкольников
— методы педагогической диагностики физического развития детей;
— использование результатов диагностики для индивидуализации образования;
— оптимизация работы с группой детей на основе данных педагогической диагностики.
Основные занятия: педагогическая диагностика, индивидуализация образования.
Практическое задание: проведение педагогической диагностики по выбранной методики и определение индивидуализации образования на основе данных педагогической диагностики.

Тема 3.5 Взаимодействие с педагогами и родителями по вопросам физического развития детей
— формы сотрудничества с воспитателями по организации двигательной активности детей;
— просвещение родителей по вопросам здорового образа жизни и физического развития дошкольников;
— вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность ДОО.
Основные занятия: двигательная активность, просвещение родителей. Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Практическое задание: Мини-анкета для родителей и план вовлечения семьи

**Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

**Текущая аттестация**

Выполнение практических работ. Возможно выполнение как самостоятельно, так и по группам по 3 - 4 человека.

**Тема 1.2 Практическое задание**

Составление поста для госпаблика на тему «Стратегические приоритеты государственной политики в сфере физического развития дошкольников»

Цель: сформировать у слушателей курсов навык трансляции государственной повестки в понятном для родителей и широкой аудитории формате: научиться выделять ключевые стратегические приоритеты, корректно ссылаться на нормативную базу и адаптировать официальный язык под стиль госпабликов (кратко, наглядно, с пользой для семьи).

Задание: составьте пост для госпаблика на тему «Стратегические приоритеты государственной политики в сфере физического развития дошкольников»

Подготовьте текст поста для госпаблика (страница детского сада в соцсети) на тему «Стратегические приоритеты государственной политики в сфере физического развития дошкольников». В посте нужно:

- Выделить 3–4 ключевых приоритета (например, доступность двигательной активности в ДОО, преемственность со школой, вовлечение семьи, безопасность и инклюзивность среды) — они должны отражать реальные направления госполитики (ФГОС ДО, Стратегия развития воспитания, национальные цели и т. п.).
- Дать 1–2 ссылки на нормативные документы в понятной форме (без длинных реквизитов; достаточно: «согласно ФГОС ДО…» или «в рамках Стратегии развития воспитания…»).
- Показать связь с повседневной практикой ДОО: 1–2 конкретных примера, что уже делается в детском саду (зарядка, подвижные игры, «Весёлые старты», вовлечение родителей).
- Предложить 1 практическое действие для родителей (например: «Проведите с ребёнком 10-минутную семейную зарядку и отметьте это в комментариях», «Выберите вместе 3 любимые подвижные игры и запишите их в семейный чек-лист»).
- Использовать элементы вовлечения: вопрос к аудитории либо призыв к действию.
- Уложиться в формат соцсети: объём — 1200–1800 знаков; структура — короткие абзацы, 1–2 подзаголовка, 3–5 маркированных пунктов либо нумерованный список.

Условия выполнения задания

- Целевая аудитория поста: родители воспитанников ДОО, педагоги, представители местного сообщества.
- Тон и стиль: доброжелательный, уважительный, без бюрократических штампов; язык — простой и понятный, без перегруженных предложений.
- Фактология: опирайтесь на реальные документы и практики; не придумывайте несуществующие нормы. Допустимо использовать материалы лекции, ФГОС ДО, Стратегию развития воспитания в РФ, нацпроекты и др.
- Безопасность и инклюзивность: в примерах учитывайте, что активности должны быть доступны для всех детей (варианты упрощения/адаптации можно кратко обозначить).
- Ограничения: не добавляйте рекламные формулировки и отсылки к коммерческим продуктам.

**Форма представления результатов**

Слушатель сдаёт:

1. Текст поста в формате текстового документа либо в виде готового поста в госпаблике своей организации.
2. Короткий комментарий (3–5 предложений): укажите, какие 2–3 документа/стратегических документа вы использовали как основу, и как выбранный пример практики соотносится с одним из приоритетов (например:

«Эстафеты в ДОО реализуют приоритет доступности двигательной активности и соответствуют требованиям ФГОС ДО к развивающей предметно-пространственной среде»).

3. Вариант заголовка и 1–2 хештега (например: #ЗдоровоеДетство #ФизкультураВСаду #ОрлятаДошколята).

Критерии оценки работы слушателя: текст, соответствующий условиям выполнения задания, получает оценку «зачет».

**Тема 1.3 Практическое задание**

**Составление консультации для родителей «Воспитание через физическую культуру в рамках проекта «Добрые игры»».**

**Цель для слушателя курса**

Сформировать у педагогов навык проектирования просветительских материалов для родителей, где физическая активность раскрывается не как тренировка, а как инструмент воспитания (доброты, эмпатии, ответственности, сотрудничества). Научиться соединять методические приёмы с ценностями проекта «Добрые игры» и адаптировать профессиональные знания в понятный, практичный формат, мотивирующий семью к совместным действиям.

**Задание**

Подготовьте консультацию для родителей на тему «Воспитание через физическую культуру в рамках проекта „Добрые игры“». В материале нужно:

- Обозначить 2–3 воспитательные ценности проекта, которые можно формировать через подвижные игры (например, доброжелательность, умение договариваться, поддержка более слабого, уважение правил).
- Дать 3 практические игры с кратким описанием (название, сюжет, 4–6 простых шагов проведения). В каждой игре должна быть явно видна воспитательная задача: не просто «прыгай и беги», а «в этой игре ребёнок учится… (например, замечать, когда товарищу нужна помощь)».
- Включить блок «Как взрослый помогает воспитывать через игру»: 3–4 конкретные фразы-подсказки для родителя (например: «Скажи: „Давай посмотрим, кому сейчас сложнее, и подумаем, как помочь“») и 2–3 совета по организации (место, инвентарь, длительность, безопасность).
- Учесть инклюзивность и вариативность: для каждой игры предложите 1 вариант упрощения и 1 вариант усложнения (чтобы подходили детям с разным уровнем физической подготовки).
- Добавить 1 короткий блок «Связь с повседневной жизнью»: 1–2 ситуации, где эти принципы работают вне игры (например, «по пути в сад можно превратить обычный переход через двор в „тропу добрых помощников“: кто заметит, что кому-то нужна поддержка — пожилому человеку, малышу»).
- Завершить консультацию 1 вопросом для рефлексии (например: «Какая из этих игр больше всего похожа на то, что вы уже делаете дома? Что хочется попробовать?») и 1 простым действием-шагом на неделю (например: «Выберите одну игру и

проведите её 2 раза за неделю — отметьте, что изменилось в общении ребёнка с другими»).

**Условия выполнения задания**

- Целевая аудитория: родители детей 5–7 лет (дошкольники), в том числе те, кто не считает себя «спортивными» и сомневается, что смогут организовать активные игры.
- Тон и стиль: поддерживающий, без назидательности; язык — простой, без профессионального жаргона; формулировки — практические и конкретные.
- Опора на ценности проекта «Добрые игры»: в каждом разделе должна быть связь с добротой, заботой, сотрудничеством, а не только с физической нагрузкой.
- Безопасность: в описании игр обязательно укажите 2–3 правила безопасности (например, «без столкновений», «остановка по сигналу», «учёт пространства и покрытия»).
- Нормативная и методическая база: можно опираться на ФГОС ДО, СанПиН, общие принципы здоровьесбережения и возрастной психологии; не требуется дословных цитат, но формулировки должны быть научно обоснованными и безопасными.
- Объём и структура: 1200–1800 знаков; используйте подзаголовки, списки, короткие абзацы; избегайте сплошного текста.

**Форма представления результатов:**

Слушатель сдаёт:

1. Текст консультации в формате текстового документа на платформе курса.

   Структура:

   - заголовок и краткое вступление (1–2 предложения: зачем эта консультация);
   - 3 игры с подзаголовками, описанием, воспитательным акцентом, вариантами упрощения/усложнения и правилами безопасности;
   - блок «Как взрослому поддерживать добрые отношения в игре» (фразы-подсказки и советы);
   - блок «Доброта в обычной жизни» (1–2 бытовые ситуации);
   - вопрос для рефлексии и действие-шаг на неделю.
2. Методический комментарий (3–5 предложений): укажите, какие 2–3 педагогические/психологические идеи легли в основу консультации (например, зона ближайшего развития, роль взрослого как фасилитатора, формирование просоциального поведения через игру) и как каждая из 3 игр реализует одну из ценностей проекта «Добрые игры».
3. Вариант короткого анонса для рассылки (200–300 знаков) — чтобы родитель захотел прочитать консультацию целиком.
4. Список рекомендованных домашних условий и инвентаря (3–5 пунктов: например, «свободное пространство 2×2 м», «мяч/платок/лента», «обувь на нескользящей подошве») — в виде краткого чек-листа.

По желанию можно добавить вариант адаптации консультации для семей с детьми с ОВЗ (1 абзац и 1 универсальный приём, который делает игры доступнее для всех) — это будет считаться дополнительным бонусом.

Критерии оценки работы слушателя: текст, соответствующий условиям выполнения задания, получает оценку «зачет».

**Тема 1.4 Практическое задание**

**Разработка одной эстафеты под трек» (индивидуальная работа, 30 минут + презентация)**

**Цель:** научиться проектировать конкретное мероприятие, где движение сочетается с воспитательной задачей.

**Задание:**
Выберите любой трек проекта и разработайте одну эстафету (или игровую полосу препятствий) для детей 5–7 лет продолжительностью 10–12 минут.

В описании укажите:

- название и сюжет (обязательно игровой образ: «спасаем птенцов», «строим гнездо» и т. п.);
- 3–4 станции с кратким описанием задания и двигательным компонентом (прыжки, метание, пролезание, перенос предмета и т. д.);
- как на каждой станции реализуется воспитательная задача выбранного трека (роли, правила, поручения, обсуждение);
- меры безопасности и варианты упрощения/усложнения для разных детей;
- инвентарь и место проведения.

**Форма сдачи:** короткий конспект на 1 страницу или презентация из 3–4 слайдов. В конце — 1 вопрос для рефлексии: «Что в этой эстафете помогает ребёнку почувствовать себя „Орлёнком“?»

Критерии оценки работы слушателя: работа, соответствующая описанию задания, получает оценку «зачет».

**Тема 1.5. Возрастные особенности физического развития детей от 0 до 7 лет**

**Практическое задание: тестирование**

Примеры вопросов:

Вопрос 1. В каком возрасте у ребёнка в норме формируется устойчивая способность ходить без поддержки?

- А) 6–8 месяцев
- Б) 9–12 месяцев
- В) 13–18 месяцев
- Г) 19–24 месяца

Вопрос 2. Какой двигательный навык обычно появляется у ребёнка первым?

- А) Ползание на четвереньках
- Б) Переворачивание со спины на живот и обратно
- В) Самостоятельное сидение
- Г) Вставание у опоры

Вопрос 3. В дошкольном возрасте (3–7 лет) наиболее интенсивно развиваются:

- А) Силовые способности
- Б) Гибкость и координация
- В) Максимальная скорость бега
- Г) Статическая выносливость

Вопрос 4. Для детей 3–4 лет оптимальная продолжительность непрерывной двигательной активности в организованной форме составляет примерно:

- А) 5–10 минут
- Б) 15–20 минут
- В) 25–30 минут
- Г) 35–45 минут

Вопрос 5. Что из перечисленного является возрастной нормой для ребёнка 5–6 лет?

- А) Прыжок в длину с места на 100–120 см
- Б) Прыжок в длину с места на 40–50 см
- В) Прыжок в длину с места на 70–90 см
- Г) Прыжок в длину с места на 130–150 см

Вопрос 6. В раннем возрасте (1–3 года) основной тип движений, который осваивает ребёнок, — это:

- А) Сложнокоординационные элементы (кувырки, прыжки с поворотом)
- Б) Базовые локомоторные действия (ходьба, бег, лазанье)
- В) Спортивные элементы по образцу взрослого (стойки, броски точно в цель)
- Г) Ритмические движения под сложную музыку

Вопрос 7. Какой фактор наиболее существенно влияет на физическое развитие ребёнка в возрасте 0–3 лет?

- А) Интенсивные тренировки с отягощениями
- Б) Регулярные занятия на тренажёрах
- В) Достаточный объём спонтанной и поддерживаемой двигательной активности, безопасность и питание

- Г) Участие в соревнованиях и фиксация результатов

Вопрос 8. У детей 6–7 лет заметно улучшается способность к выполнению заданий на:

- А) Длительную статическую нагрузку (стоять неподвижно 10 минут)
- Б) Точную координацию и усвоение двигательных алгоритмов (эстафеты, полосы препятствий)
- В) Максимальные силовые усилия (подтягивания, отжимания сериями)
- Г) Высокую скорость на длинных дистанциях

Вопрос 9. В младенческом возрасте (0–1 год) развитие моторики идёт по принципу:

- А) От крупных движений к мелким (от головы к пальцам)
- Б) От периферии к центру (от пальцев к туловищу)
- В) От сложных навыков к простым
- Г) От произвольных движений к рефлекторным

Вопрос 10. Для ребёнка 4–5 лет типичной и безопасной формой двигательной активности является:

- А) Часовая непрерывная пробежка по стадиону
- Б) Серия силовых упражнений с гантелями
- В) Подвижные игры с чередованием бега, прыжков, ходьбы и спокойных заданий
- Г) Длительное удержание сложных поз (шпагат, стойка на одной ноге 2 минуты)

Оценка: тест считается сданным при наличии не менее 50 % верных ответов.

**Тема 2.1 Понятие и виды здоровьесберегающих технологий в ДОО** 2.2 **Тест-квиз «Понятие и виды здоровьесберегающих технологий в ДОО»** (длительность ~30 минут)

Вопрос 1. Что является ключевой целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании?

- А) Достижение высоких спортивных результатов воспитанников
- Б) Формирование устойчивых навыков соревновательной деятельности
- В) Сохранение и укрепление здоровья ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей
- Г) Подготовка к сдаче нормативов ГТО

Вопрос 2. Какой из перечисленных компонентов НЕ относится к базовым элементам здоровьесберегающей среды ДОО?

- А) Развивающая предметно-пространственная среда (РППС)
- Б) Система мониторинга физического развития и состояния здоровья
- В) Обязательное участие всех детей в районных спортивных соревнованиях

- Г) Рациональный двигательный режим и чередование нагрузки и отдыха

Вопрос 3. К какой группе здоровьесберегающих технологий относится проведение физкультминуток и динамических пауз на занятиях?

- А) Медико-профилактические
- Б) Физкультурно-оздоровительные
- В) Технологии обеспечения социально-психологического благополучия
- Г) Образовательные здоровьесберегающие технологии

Вопрос 4. Выберите верное утверждение о дозировании нагрузки для детей 5–6 лет на физкультурном занятии.

- А) Нагрузка должна быть одинаковой для всех детей группы независимо от индивидуальных особенностей
- Б) Оптимально, когда ЧСС в основной части занятия достигает 180–200 уд./мин
- В) Пик нагрузки приходится на основную часть, при этом ЧСС повышается на 50–70 % от исходного уровня, с обязательным восстановлением в заключительной части
- Г) Лучше избегать контроля ЧСС — достаточно ориентироваться только на внешние признаки утомления

Вопрос 5. Какой из методов позволяет наиболее объективно оценить эффективность применения здоровьесберегающих технологий в группе?

- А) Количество проведённых спортивных праздников
- Б) Динамика показателей физического развития, заболеваемости и функциональных проб (например, проба Штанге, ортостатическая проба)
- В) Отзывы родителей о «весёлых занятиях»
- Г) Число приобретённого спортивного инвентаря

Вопрос 6. К медико-профилактическим здоровьесберегающим технологиям в ДОО относят:

- А) Утреннюю гимнастику и подвижные игры
- Б) Витаминизацию, контроль микроклимата, профилактические осмотры, соблюдение СанПиН
- В) Беседы о здоровом образе жизни и просмотр обучающих мультфильмов
- Г) Организацию семейных спортивных мероприятий

Вопрос 7. В чём заключается принцип «не навреди» при реализации здоровьесберегающих технологий?

- А) Полностью исключить любые физические нагрузки из режима дня
- Б) Применять только те методы, которые научно обоснованы, безопасны и адаптированы под индивидуальные возможности ребёнка
- В) Проводить занятия только в зале, избегая прогулок в любую погоду

- Г) Отдавать приоритет соревновательным формам, чтобы мотивировать детей

Вопрос 8. Какой вид здоровьесберегающих технологий реализуется через сюжетно-ролевые подвижные игры, где дети учатся договариваться, поддерживать друг друга и соблюдать правила?

- А) Физкультурно-оздоровительные
- Б) Медико-профилактические
- В) Технологии социально-психологического благополучия
- Г) Коррекционно-развивающие

Вопрос 9. Для ребёнка с ослабленным здоровьем (часто болеющий, II группа здоровья) в физкультурных занятиях целесообразно:

- А) Полностью освободить от занятий до полного выздоровления
- Б) Использовать те же нормативы и задания, что и для основной группы, чтобы не снижать мотивацию
- В) Применять дифференцированный подход: снизить объём и интенсивность нагрузки, увеличить паузы, использовать дыхательные и общеукрепляющие упражнения
- Г) Перевести на индивидуальные занятия с тренером вне ДОО

Вопрос 10. Какой документ регламентирует требования к организации двигательной активности и условиям пребывания детей в ДОО с точки зрения здоровьесбережения?

- А) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Б) СанПиН для дошкольных образовательных организаций
- В) Трудовой кодекс РФ
- Г) Устав конкретного детского сада

Вопрос 11. (Ситуационный мини-кейс) Во время занятия ребёнок 6 лет стал бледным, жалуется на головокружение, ЧСС заметно повышена. Ваши действия:

- А) Продолжить занятие, предложив ребёнку «собраться и не отставать»
- Б) Немедленно прекратить нагрузку, усадить ребёнка, обеспечить доступ свежего воздуха, вызвать медработника, зафиксировать факт в журнале
- В) Отправить ребёнка в группу, чтобы он отдохнул самостоятельно
- Г) Дать ребёнку воду и сразу начать дыхательные упражнения

Вопрос 12. К технологиям обучения здоровому образу жизни (ЗОЖ) в ДОО относятся:

- А) Только спортивные тренировки и участие в соревнованиях
- Б) Беседы, игровые проекты, тематические недели, наглядные материалы, вовлечение семьи
- В) Исключительно медицинские осмотры и вакцинация

- Г) Ограничение экранного времени без дополнительных мероприятий

Вопрос 13. Какой из приёмов относится к элементам самоконтроля и рефлексии у дошкольников в рамках здоровьесберегающих технологий?

- А) Фиксация личных рекордов в таблице результатов
- Б) Обсуждение самочувствия после занятия («стало легче дышать», «ноги устали», «понравилось прыгать») с простыми шкалами (смайлики, цветные карточки)
- В) Сравнение результатов детей между собой
- Г) Ведение дневника тренировок

Вопрос 14. Какой принцип лежит в основе чередования видов деятельности и включения коротких двигательных пауз в образовательный процесс?

- А) Принцип соревновательности
- Б) Принцип цикличности тренировочного процесса
- В) Принцип профилактики переутомления и поддержания работоспособности
- Г) Принцип максимальной нагрузки

Вопрос 15. (Ситуационный мини-кейс) В группе есть ребёнок с нарушением опорно-двигательного аппарата (лёгкая форма), который хочет участвовать в общей эстафете. Как адаптировать задание?

- А) Исключить ребёнка из эстафеты, чтобы избежать риска травмы
- Б) Оставить стандартную трассу и предложить ребёнку «просто болеть» за команду
- В) Модифицировать этапы (сократить дистанцию, заменить прыжки на шаги, использовать опору, предусмотреть роль судьи или помощника)
- Г) Провести отдельную эстафету только для этого ребёнка

Оценка: 1 балл за каждый верный ответ; итоговый уровень: 13–15 баллов — высокий, 10–12 — достаточный, менее 10 — требуется дополнительная методическая поддержка.

**Тема 2.2 Физкультурное занятие как основная форма образовательной деятельности Практическое задание: анализ видеозаписей занятий или очных открытых занятий.**

Цель задания: сформировать у слушателей навык экспертной оценки физкультурного занятия в ДОО: умение соотносить структуру и содержание занятия с возрастными особенностями детей, требованиями ФГОС ДО, СанПиН и принципами здоровьесбережения; выявлять методические сильные стороны и зоны роста; формулировать обоснованные рекомендации по совершенствованию занятия.

Пояснения к заданию

Слушатель анализирует одно занятие (видеозапись либо очное открытое занятие) продолжительностью 25–30 минут для детей 5–7 лет.

В фокусе анализа:

- структура занятия (вводная, основная, заключительная части) и логика переходов между ними;
- соответствие задач возрасту и индивидуальным возможностям детей;
- методика подачи упражнений (показ, объяснение, страховка, адаптация);
- организация пространства и инвентаря, безопасность;
- взаимодействие педагога с детьми (обратная связь, поддержка, управление группой, включение всех детей);
- реализация воспитательных и развивающих задач (координация, ловкость, самостоятельность, правила безопасности).

Условия выполнения

1. Формат: слушатель выбирает один из вариантов:
    - анализ видеозаписи занятия (предоставленной методистом курса) либо собственной записи (с согласия администрации и родителей);
    - посещение и анализ очного открытого занятия коллеги в ДОО (по согласованию с администрацией).
2. Возраст детей: 5–7 лет (старшая/подготовительная группа).
3. Длительность анализируемого фрагмента: полное занятие 25–30 минут либо фрагмент, включающий все три части (вводную, основную, заключительную).
4. Документальное оформление: результаты фиксируются в едином шаблоне текстового документа объёмом 2–3 страницы.
5. Опора на документы: ФГОС ДО, СанПиН для ДОО, методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников, принципы здоровьесберегающих технологий.
6. Этика и конфиденциальность: не указывать персональные данные детей и педагогов; при использовании видео — соблюдать локальные акты ДОО и согласие на съёмку.

**Чек-лист оценки занятия**

Отметьте «да/нет» и добавьте краткий комментарий (1–2 предложения) к каждому пункту:

| **Блок** | **Пункт** | **Да/Нет** | **Комментарий** |
|---|---|---|---|
| **Структура и логика** | Чётко выделены вводная, основная и заключительная части | | |
| | Задачи занятия соответствуют возрасту и возможностям детей 5–7 лет | | |
| | Переход между частями логичен, нет «провисаний» и затянутых объяснений | | |

| Блок | Пункт | Да/Нет | Комментарий |
|---|---|---|---|
| **Содержание и нагрузка** | Пик нагрузки приходится на основную часть, есть восстановление в заключительной | | |
| | Упражнения подобраны по принципу «от простого к сложному» | | |
| | Есть вариативность заданий (упрощение/усложнение) для детей с разным уровнем подготовки | | |
| **Методика и подача** | Педагог демонстрирует упражнения, использует понятные детям ориентиры и образы | | |
| | Инструкции краткие, понятные, без избыточной терминологии | | |
| | Присутствует страховка и контроль техники, особенно при лазании/прыжках | | |
| **Безопасность и среда** | Пространство организовано безопасно: нет острых углов, скользких поверхностей, лишних предметов | | |
| | Инвентарь исправен, соответствует возрасту, его достаточно для всех детей | | |
| | Соблюдены нормы дистанции и интервалов, учтены правила проветривания/температуры | | |
| **Инклюзивность и участие** | Все дети вовлечены; есть роли/поручения для менее активных (судья, помощник, контролёр) | | |
| | Педагог поддерживает детей, испытывающих трудности, без публичного сравнения результатов | | |
| | Предусмотрены варианты адаптации для детей с ОВЗ/ослабленным здоровьем | | |
| **Воспитательный и развивающий эффект** | В занятии есть элементы формирования самостоятельности, ответственности, правил безопасности | | |

| Блок | Пункт | Да/Нет | Комментарий |
|---|---|---|---|
| | Дети получают обратную связь: что получилось, что можно улучшить, как избежать ошибок | | |
| | Реализуются межпредметные связи (речь, математика, экология) через игровые сюжеты | | |

**Критерии оценки**

Оценка выставляется по 4-балльной шкале (0–3 балла) по каждому критерию, затем суммируется. Максимальный балл — 30.

| Критерий | 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
|---|---|---|---|---|
| **Соответствие возрасту и задачам** | Задачи не соответствуют возрасту; содержание не решает заявленные задачи | Частично соответствует; есть расхождения в подборе упражнений | В целом соответствует, но есть 1–2 неточности | Полностью соответствует возрасту и задачам; упражнения логично выстроены |
| **Структура и дозировка нагрузки** | Нет чёткой структуры; нагрузка распределена хаотично; нет восстановления | Структура есть, но переходы резкие; пик нагрузки не выражен | Структура чёткая; нагрузка дозирована, но восстановление недостаточно | Чёткая структура; пик в основной части; полноценное восстановление; контроль ЧСС/самочувствия |
| **Методическая грамотность** | Методика слабая: длинные объяснения, мало показа, нет страховки | Методика частично грамотная: есть показ, но инструкции избыточны; страховка эпизодическая | Методика в основном грамотная: краткие инструкции, показ, страховка при сложных элементах | Методика грамотная: образные инструкции, показ, страховка, вариативность, обратная связь |
| **Организация среды и безопасность** | Среда небезопасна; инвентарь не соответствует возрасту; | Есть отдельные нарушения безопасности и организации | В основном безопасно; 1–2 замечания по организации | Полностью безопасно; инвентарь и пространство соответствуют |

| Критерий | 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
|---|---|---|---|---|
| | нормы не соблюдены | | | нормам и задачам |
| **Инклюзивность и вовлечение всех детей** | Часть детей не вовлечена; нет адаптации; сравнение результатов | Вовлечение частичное; адаптация минимальна | Большинство детей вовлечены; есть базовые варианты адаптации | Все дети вовлечены; вариативность и адаптация продуманы; поддержка каждого ребёнка |
| **Воспитательно-развивающий эффект** | Воспитательный компонент отсутствует | Воспитательный эффект эпизодичен | Воспитательный компонент прослеживается, но не системно | Воспитательный и развивающий эффекты системно интегрированы в занятие |

**Шкала итоговой оценки:**

- **25–30 баллов** — высокий уровень: занятие методически грамотно построено, безопасно, соответствует возрасту и реализует воспитательные задачи.
- **18–24 балла** — достаточный уровень: есть сильные стороны, но присутствуют методические недочёты и зоны роста.
- **менее 18 баллов** — требуется доработка: существенные пробелы в структуре, методике, безопасности или вовлечении детей.

**Что должно быть в итоговом отчёте слушателя**

1. **Краткая справка:** возраст детей, длительность занятия, место проведения, ФИО педагога (при очном посещении).
2. **Анализ по чек-листу** с комментариями.
3. **3–5 сильных сторон занятия** с примерами (например: «чёткая структура, вариативность упражнений, эффективная страховка при лазании»).
4. **3–5 зон роста** с конкретными рекомендациями (например: «сократить объяснение до 30 секунд, добавить роль „помощника“ для менее активного ребёнка, предусмотреть упрощённый вариант прыжков»).
5. **Вывод:** общий уровень занятия по шкале выше и 1–2 ключевые рекомендации по совершенствованию.

**Тема 2.3 Оздоровительная направленность занятий физической культурой**
Практическое задание: перепроектирование фрагмента занятия под оздоровительный приоритет.

**Цель:** развить навык трансформации «спортивно-тренировочного» формата в оздоровительный с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

**Задание:** возьмите фрагмент типового занятия (например, 10-минутную полосу препятствий или блок силовых упражнений) и перепроектируйте его так, чтобы приоритетом был оздоровительный эффект. Нужно:

- снизить соревновательность, убрать «кто быстрее», сделать акцент на технике, самочувствии и равномерной нагрузке;
- добавить дыхательные и релаксационные элементы;
- предусмотреть 2–3 варианта упрощения/усложнения;
- включить 1–2 приёма самоконтроля для детей (простые шкалы, вопросы «как дышится?», «ноги устали?»).

**Форма представления:** исходный фрагмент (150–200 слов) и переработанный вариант (200–300 слов) с пометками «было/стало» и кратким обоснованием изменений (3–4 предложения).

Тема 2.4 **Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников**
Практическое задание **Кейс: адаптация занятия под ребёнка с функциональными ограничениями**

**Цель:** сформировать навык адаптации современных технологий под индивидуальные особенности ребёнка (в том числе с ОВЗ, часто болеющих, с повышенной утомляемостью).

**Задание**

Подготовьте адаптированный сценарий 15-минутного фрагмента занятия. В нём нужно:

- **Оставить 2 технологии** (например, «дорожка здоровья» и психогимнастика) и показать, как они работают на оздоровление именно этого ребёнка.
- **Указать, какие элементы вы оставляете, а какие заменяете или исключаете** (с обоснованием).
- **Предложить по 1–2 варианта упрощения и усложнения** для каждого ключевого элемента — чтобы можно было гибко реагировать на самочувствие ребёнка в моменте.
- **Прописать 2–3 приёма самоконтроля** для ребёнка в доступной форме (шкалы, вопросы, сигналы остановки).
- **Описать меры безопасности** и алгоритм действий при ухудшении самочувствия, включая взаимодействие с медработником и воспитателем.
- **Обосновать оздоровительный эффект** адаптированного варианта: что именно в нём профилактирует утомление и нарушения осанки, и как это соотносится с возрастными задачами 6 лет.

**Форма представления:**

1. Сценарий фрагмента (200–300 слов) — поминутный план с указанием технологий, действий педагога, реакций ребёнка, пауз и самоконтроля.

2. Таблица «Было — Стало» (3–4 строки): исходное упражнение/этап — адаптация — цель адаптации — оздоровительный эффект.
3. 3–4 предложения выводов о том, как адаптированный вариант сохраняет оздоровительный эффект при снижении рисков.

**Критерии оценки работы слушателя**

Оценивание проводится по 5-балльной шкале по каждому критерию (0–5 баллов), максимум — 30 баллов.

| **Критерий** | **0 баллов** | **1–2 балла** | **3–4 балла** | **5 баллов** |
|---|---|---|---|---|
| **Учёт особенностей состояния ребёнка** | Адаптация не учитывает утомляемость и осанку; риски не проработаны | Частично учтены отдельные особенности; меры носят формальный характер | Особенности учтены системно; выделены основные риски и способы их минимизации | Адаптация полностью ориентирована на состояние ребёнка; все риски проработаны, предложены превентивные меры |
| **Сохранение оздоровительного эффекта** | Оздоровительный эффект утрачен; занятие стало «облегчённым» без пользы | Эффект частично сохранён; есть отдельные полезные элементы | Эффект сохранён по ключевым направлениям (осанка, профилактика утомления) | Оздоровительный эффект не только сохранён, но и усилен за счёт целевых приёмов (дыхание, осанка, самоконтроль) |
| **Качество адаптации упражнений** | Упрощения формальные, без логики; нет вариантов усложнения | Есть упрощения, но они не всегда уместны; варианты усложнения не прописаны | Адаптации обоснованы; есть чёткие варианты упрощения/усложнения | Адаптации научно и методически обоснованы; варианты дифференцированы по признакам утомления и готовности ребёнка |
| **Безопасность и алгоритм действий** | Меры безопасности не прописаны или не соответствуют рискам | Прописаны отдельные меры; алгоритм действий фрагментарен | Меры безопасности адекватные; алгоритм действий логичен, но не детализирован | Прописаны меры безопасности, контроль самочувствия, чёткий алгоритм действий при ухудшении состояния, распределение ролей (педагог, |

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| | | | | воспитатель, медработник) |
| **Самоконтроль и вовлечение ребёнка** | Самоконтроль отсутствует; ребёнок пассивен | Самоконтроль эпизодический; формулировки сложные для ребёнка | Самоконтроль встроен в занятие; используются понятные ребёнку инструменты (смайлики, шкала, сигналы) | Самоконтроль системно интегрирован; ребёнок осознанно участвует в регулировании нагрузки, понимает сигналы своего тела |
| **Соответствие нормативным и методическим требованиям** | Не учтены ФГОС ДО, СанПиН, принципы здоровьесбережения | Частично учтены требования; есть формальные ссылки без связи с практикой | Требования учтены; связь с нормами прослеживается в отдельных решениях | Все решения соотнесены с ФГОС ДО, СанПиН и принципами здоровьесбережения; обоснования корректны и уместны |

**Шкала итоговой оценки**

- **25–30 баллов** — высокий уровень: адаптация методически грамотная, безопасная, оздоровительно эффективная, учитывает индивидуальные особенности и нормативные требования.
- **18–24 балла** — достаточный уровень: основные аспекты проработаны, но есть недочёты в обосновании, детализации алгоритма или дифференциации нагрузки.
- **менее 18 баллов** — требуется доработка: существенные пробелы в учёте состояния ребёнка, безопасности или сохранении оздоровительного эффекта.

**Дополнительные маркеры для экспертной проверки (на что обратить внимание при оценке)**

- **Не допускается** замена адаптации на полное исключение ребёнка из активности (роль «помощника» допустима только как один из вариантов, а не как единственное решение).
- **Приоритет** — включение ребёнка в общую деятельность с изменёнными параметрами (время, темп, амплитуда, дистанция, инвентарь), а не отдельные индивидуальные задания.
- **Язык формулировок** должен быть практичным и понятным для воспитателя: без абстрактных фраз вроде «создать комфортные условия», нужны конкретные

действия («пауза каждые 3 минуты», «замена прыжков на шаги», «сигнал „стоп“ — поднятая рука»).

Тема 2.5 **Формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня ДОО** Практическое задание: подбор картотеки мероприятий физкультурно-оздоровительной работы для одной тематической недели в конкретной возрастной группе

Цель: сформировать у слушателей навык системного планирования физкультурно-оздоровительной работы в ДОО: умение подбирать и структурировать мероприятия по дням недели с учётом возрастных особенностей детей, оздоровительных задач, режима дня, требований ФГОС ДО и СанПиН, а также обеспечивать преемственность форм работы (организованная деятельность — самостоятельная активность — взаимодействие с семьёй).

**Задание для слушателя**

Подберите и опишите картотеку мероприятий на одну тематическую неделю (5 дней) для **старшей группы (5–6 лет)**. Тема недели — **«Путешествие по тропе здоровья»** (акцент на укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, развитие координации и навыков самоконтроля).

В картотеке должно быть:

- **по 3–4 мероприятия на каждый день** (всего 15–20 позиций), охватывающих разные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика, физкультминутка/динамическая пауза, прогулка с элементами двигательной активности, организованное физкультурное занятие или игровой досуг, гимнастика после сна, самостоятельная двигательная деятельность;
- для каждого мероприятия — краткое описание (3–5 предложений), цель (1 фраза), дозировка (длительность, количество повторений/подходов), оздоровительный эффект (на что именно влияет), способ адаптации для детей с разным уровнем подготовки (1 вариант упрощения и 1 вариант усложнения);
- **интеграция с другими образовательными областями** (например, элементы счёта в эстафете, названия животных в подвижных играх, правила безопасности в сюжетах);
- **включение работы с семьёй**: 1–2 совместные активности на неделю (например, «Семейная мини-зарядка», «Прогулка по „тропе здоровья“ в парке» с чек-листом заданий);
- **учёт здоровьесберегающих принципов**: чередование нагрузки и отдыха, контроль самочувствия, безопасные условия, профилактика травматизма.

**Условия выполнения**

1. **Возрастная группа:** старшая группа (5–6 лет).
2. **Продолжительность:** 1 тематическая неделя (5 рабочих дней).
3. **Опора на документы и принципы:** ФГОС ДО, СанПиН для ДОО, принципы здоровьесбережения, возрастные нормативы физического развития.

4. **Формат подбора:** можно использовать как проверенные методики (Л. И. Пензулаева и др.), так и авторские разработки — главное, чтобы были чёткие описания и обоснования.
5. **Этика и безопасность:** не включать травмоопасные элементы (высокие прыжки, резкие скручивания, длительные статические напряжения); учитывать инклюзивность.
6. **Объём:** картотека на 3–5 страниц (без учёта приложений) либо в виде структурированной таблицы с пояснениями.

**Форма представления результата**

| **День / Форма работы** | **Название мероприятия** | **Цель** | **Описание (кратко)** | **Дозировка** | **Оздоровительный эффект** | **Адаптация (упрощение/усложнение)** | **Интеграция с другими областями** | **Работа с семьёй** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Пн, утро | Утренняя гимнастика «Разбудим спинку» | Укрепление мышц спины, профилактика нарушений осанки | Комплекс из 6 упражнений с образами («кошечка», «лодочка», «дерево») | 8–10 мин; 4–6 повторений | Формирование мышечного корсета, улучшение осанки | Упрощение: без удержания поз; усложнение: добавить баланс на одной ноге | Речь: проговаривание названий поз | Памятка «3 упражнения для осанки дома» |
| … | … | … | … | … | … | … | … | … |

К работе обязательно приложить краткий пояснительный текст (0,5–1 страница):

- обоснование выбора темы недели и её связи с возрастными задачами;
- логика распределения нагрузки (где пики, где восстановление);
- как обеспечивается инклюзивность и безопасность;
- как организована преемственность между разными формами работы и вовлечением семьи.

**Критерии оценки работы слушателя**

Оценка выставляется по 5-балльной шкале по каждому критерию (0–5 баллов), максимум — 35 баллов.

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| **Соответствие возрасту 5–6 лет** | Мероприятия не учитывают возрастные возможности; содержат неподходящие нагрузки | Частично соответствуют; есть 1–2 неадекватных элемента | В основном соответствуют; учтены основные двигательные задачи возраста | Полностью соответствуют возрасту; упражнения и дозировка адекватны, есть вариативность |
| **Оздоровительная направленность** | Оздоровительный эффект не прослеживается; акцент на развлечение или соревнование | Эффект заявлен, но слабо обоснован; не все мероприятия имеют оздоровительную ценность | Оздоровительные эффекты указаны и обоснованы для большинства мероприятий | Для каждого мероприятия чётко обозначен оздоровительный эффект; система мероприятий решает ключевые задачи (осанка, стопы, координация, самоконтроль) |
| **Разнообразие форм работы** | Представлены 1–2 формы (чаще только занятия) | Есть 3 формы, но распределение неравномерное (например, много занятий, мало самостоятельной активности) | Представлены основные формы (утро, прогулка, занятие, после сна, самостоятельная деятельность) | Все ключевые формы представлены, логично распределены по дням и времени суток |
| **Инклюзивность и адаптация** | Адаптации не предусмотрены; задания единые для всех | Есть отдельные варианты адаптации, но они формальны | Адаптации прописаны для большинства мероприятий (упрощение/усложнение) | Для каждого мероприятия есть чёткие варианты адаптации; учтены разные уровни подготовки и возможные ограничения |

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| **Безопасность и соответствие нормам** | Не учтены риски; есть потенциально травмоопасные элементы | Частично учтены требования безопасности и СанПиН | Безопасность обеспечена; учтены основные требования | Полностью обеспечены безопасность и соответствие СанПиН/ФГОС; прописаны меры профилактики и алгоритм действий при ухудшении самочувствия |
| **Интеграция с другими областями** | Интеграция отсутствует | Формальные упоминания без связи с содержанием | Интеграция прослеживается в ряде мероприятий, есть конкретные приёмы | Для большинства мероприятий указаны межпредметные связи и конкретные способы их реализации |
| **Работа с семьёй** | Не предусмотрена | Есть 1 общая рекомендация без конкретики | Предусмотрены 1–2 совместные активности с описанием | Включены разнообразные формы взаимодействия с семьёй; есть понятные инструкции и материалы для родителей |
| **Логика недельного планирования** | Нет системы; нагрузка распределена хаотично | Есть попытка распределить нагрузку, но пики и восстановление не сбалансированы | Нагрузка сбалансирована; есть восстановительные дни/мероприятия | Чёткая логика недели: пики нагрузки, восстановление, чередование видов активности, преемственность задач |

**Шкала итоговой оценки**

- **30–35 баллов** — высокий уровень: системное, методически грамотное планирование, оздоровительно эффективное, инклюзивное, безопасное и практико-ориентированное.

- **22–29 баллов** — достаточный уровень: основные аспекты проработаны, но есть недочёты в обосновании эффектов, адаптации или распределении нагрузки.
- **менее 22 баллов** — требуется доработка: существенные пробелы в учёте возраста, безопасности, оздоровительной направленности или логики планирования.

**Модуль 3. Практические аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы**

Тема 3.1 **Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОО**

Практическое задание: составление календарно-тематического плана работы на 1 неделю для одной группы, с которой работает инструктор по физической культуре.

**Цель задания**

Сформировать у слушателей навык проектирования недельного плана физкультурно-оздоровительной работы инструктора по физической культуре в ДОО: умение выстраивать системную работу с группой, распределять нагрузку по дням с учётом возрастных особенностей, образовательных и оздоровительных задач, требований ФГОС ДО и СанПиН, а также обеспечивать преемственность разных форм двигательной активности и взаимодействие с воспитателями и семьёй.

**Содержание задания**

Слушатель составляет календарно-тематический план на 1 календарную неделю (5 дней) для старшей группы (5–6 лет). Тема недели: «Неделя ловкости и равновесия» (акцент на развитие координации, вестибулярного аппарата, точности движений, профилактику нарушений осанки и травматизма).

В плане нужно отразить **все основные формы работы инструктора** в течение недели:

- 2 организованных физкультурных занятия (по 25–30 минут) — ссылка на конспект.
- 1 утренняя гимнастика (по 8–10 минут) — краткий комплекс с общей идеей недели – ссылка на подходящий источник.
- 2 физкультминутки/динамические паузы (по 3–5 минут) — для интеграции в образовательный процесс воспитателей.
- 2 прогулочных двигательных блока (по 10–15 минут) — игровые задания на площадке с акцентом на равновесие и ловкость.
- 1 физкультурный досуг/игровой сюжетный час (20–25 минут).
- Индивидуальную работу с 2–3 детьми (например, с низкой координацией, повышенной тревожностью, II группой здоровья) — по 5–7 минут в день.
- Взаимодействие с воспитателями: 1 методическую рекомендацию на неделю (как включать элементы темы в режим дня).
- Работу с семьёй: 1 совместную активность (например, «Семейная полоса равновесия») с инструкцией и чек-листом.

Для каждого мероприятия укажите:

- название и цель (в терминах двигательных и оздоровительных задач);

- краткое содержание (перечень основных упражнений/игр);
- дозировку (время, количество повторений, подходы);
- методические приёмы (показ, образные сравнения, сигналы, страховка);
- варианты адаптации (упрощение/усложнение) для детей с разным уровнем подготовки и функциональными ограничениями;
- оздоровительный эффект и связь с темой недели;
- меры безопасности и контроль самочувствия.

**Условия выполнения**

1. **Возрастная группа:** старшая (5–6 лет).
2. **Нормативная база:** опора на ФГОС ДО, СанПиН для ДОО, методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников.
3. **Принципы планирования:**
    - постепенное нарастание нагрузки с чередованием пиков и восстановления;
    - учёт моторной плотности (не менее 60–70 % в организованных занятиях);
    - исключение травмоопасных элементов (высокие прыжки, резкие скручивания, длительные статические напряжения);
    - инклюзивность и вариативность заданий.
4. **Этика и конфиденциальность:** не указывать персональные данные детей; при описании индивидуальной работы использовать условные обозначения («ребёнок А — низкая координация», «ребёнок Б — повышенная тревожность»).
5. **Объём:** структурированная таблица и приложения.
6. **Срок сдачи:** 5–7 календарных дней с момента выдачи задания.

**Форма представления результатов**

1. **Сводная таблица недели** (1 страница):

| **День** | **Утренняя гимнастика** | **Физкультминутка** | **Прогулка (двигательный блок)** | **Организованное занятие** | **Досуг/игровой час** | **Индивидуальная работа** | **Работа с семьёй** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Пн | … | … | … | … | — | … | — |
| Вт | … | … | … | — | … | … | — |
| Ср | … | … | … | … | — | … | — |

| День | Утренняя гимнастика | Физкультминутка | Прогулка (двигательный блок) | Организованное занятие | Досуг/игровой час | Индивидуальная работа | Работа с семьёй |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Чт | … | … | … | — | — | … | Инструкция для семьи |
| Пт | … | … | … | … | … | … | — |

2. Подробные материалы:
    - 2 конспекта занятий – ссылки на источники
    - Карточки утренних гимнастик и физкультминуток (название, цель, ход, дозировка, интеграция с другими областями).
    - Прогулочные блоки — краткие сценарии с игровыми сюжетами (можно ссылку на источники).
    - Сценарий досуга (цель, сюжет, правила, варианты упрощения/усложнения, безопасность) – ссылка на источник
    - Материалы для воспитателей и семьи (краткие рекомендации и инструкция – можно в формате публикаций в чате или госпаблике).
3. Пояснительная записка (0,5–1 страница): обоснование логики недели, распределение нагрузки, оздоровительные приоритеты, инклюзивные решения, связь с нормативными требованиями.

**Критерии оценки работы слушателя**

Оценка по 5-балльной шкале по каждому критерию (0–5 баллов), максимум — 40 баллов.

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| **Соответствие возрасту 5–6 лет** | Упражнения и дозировка не соответствуют возрасту; есть неадекватные нагрузки | Частично соответствуют; 1–2 неподходящих элемента | В основном соответствуют; учтены основные двигательные задачи | Полностью соответствуют возрасту; дозировка и приёмы адекватны, вариативность проработана |
| **Оздоровительная направленность** | Оздоровительный эффект не прослеживается; акцент на развлечение/соревнование | Эффект заявлен, но слабо обоснован | Оздоровительные эффекты указаны для большинства форм работы | Для каждого мероприятия чётко обозначен оздоровительный эффект; система решает заявленные задачи недели |

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| **Полнота охвата форм работы** | Представлены 1–2 формы (чаще только занятия) | Есть 3–4 формы, но не все ключевые | Представлены основные формы, но индивидуальная работа или взаимодействие с семьёй проработаны слабо | Все ключевые формы представлены и логично распределены по неделе |
| **Структура и дозировка нагрузки** | Нагрузка хаотична; нет чередования пиков/восстановления; моторная плотность не обеспечена | Попытка баланса есть, но пики и восстановление не сбалансированы | Нагрузка сбалансирована; есть восстановительные элементы | Чёткая логика: пики, восстановление, учёт моторной плотности, контроль самочувствия |
| **Методическая грамотность** | Инструкции и приёмы слабые; нет страховки, образных объяснений | Приёмы фрагментарны; страховка эпизодическая | Методика в основном грамотная; есть показ, страховка, понятные инструкции | Методика грамотная: образность, страховка, вариативность, обратная связь, самоконтроль детей |
| **Инклюзивность и адаптация** | Адаптации не предусмотрены; задания единые для всех | Адаптации есть, но формальны | Адаптации прописаны для большинства мероприятий | Для каждого мероприятия есть чёткие варианты упрощения/усложнения; учтены разные уровни и ограничения |
| **Безопасность и соответствие нормам** | Не учтены риски; есть потенциально травмоопасные элементы | Частично учтены требования безопасности и СанПиН | Безопасность обеспечена; основные требования учтены | Полностью обеспечены безопасность и соответствие СанПиН/ФГОС; прописаны меры профилактики и алгоритм действий при ухудшении самочувствия |

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| **Интеграция и взаимодействие** | Интеграция и работа с воспитателями/семьёй отсутствуют | Формальные упоминания без конкретики | Есть конкретные приёмы интеграции и 1–2 элемента взаимодействия | Для большинства форм указаны межпредметные связи; проработаны рекомендации для воспитателей и материалы для семьи |
| **Логика и преемственность недели** | Нет системы; задачи дублируются или противоречат друг другу | Попытка системности, но логика фрагментарна | Логика прослеживается, задачи недели решаются поэтапно | Чёткая логика недели: преемственность задач, нарастание сложности, итоговый досуг как обобщение |

**Шкала итоговой оценки**

- **34–40 баллов** — высокий уровень: системное, методически грамотное планирование, оздоровительно эффективное, инклюзивное, безопасное, практико-ориентированное.
- **24–33 балла** — достаточный уровень: основные аспекты проработаны, но есть недочёты в обосновании эффектов, адаптации, распределении нагрузки или взаимодействии с семьёй.
- **менее 24 баллов** — требуется доработка: существенные пробелы в учёте возраста, безопасности, оздоровительной направленности или логике недельного планирования.

Тема 3.2 **Методика проведения занятий с использованием инновационных технологий** Практическое задание: составление сценария занятия с использованием инновационных технологий.

**Цель задания: с**формировать у слушателей навык проектирования физкультурного занятия для дошкольников с обоснованным включением инновационных технологий: умение сочетать двигательную нагрузку и современные педагогические приёмы, обеспечивать оздоровительный эффект, безопасность и доступность для детей с разным уровнем подготовки, а также соотносить применяемые технологии с требованиями ФГОС ДО и принципами здоровьесбережения.

**Содержание задания: с**лушатель разрабатывает сценарий одного физкультурного занятия продолжительностью **25–30 минут** для **старшей группы (5–6 лет)**. Тема занятия — **«Космическое путешествие: тренируем ловкость и равновесие»**.

В сценарии обязательно должны быть использованы **2 инновационные технологии** (на выбор из списка ниже либо другая обоснованная технология). Примеры подходящих технологий:

- **Фитбол-гимнастика** — развитие координации, укрепление мышечного корсета.
- **Степ-аэробика (с низкими степами)** — формирование осанки, развитие чувства ритма и равновесия.
- **Технология «СОРСИ» (сюжетно-образовательная развивающая игровая ситуация)** — интеграция двигательной и познавательной деятельности.
- **Элементы сенсорной интеграции** (тактильные дорожки, балансиры, мячи разной текстуры) — развитие координации, тактильной чувствительности.
- **Кинезиологические упражнения** — межполушарное взаимодействие, концентрация внимания, регуляция тонуса.

**В сценарии нужно отразить:**

1. Цель и 3–4 задачи (двигательная, оздоровительная, воспитательная, развивающая) с формулировками в терминах образовательных результатов.
2. Структуру занятия по частям (вводная — 4–5 мин, основная — 18–20 мин, заключительная — 4–5 мин) с чётким распределением времени.
3. Конкретное применение 2 инновационных технологий: где, как и зачем они используются; какие упражнения входят в каждый блок.
4. Перечень упражнений с дозировкой (количество повторений/время), исходным положением, техникой выполнения и образными пояснениями для детей (например, «как кошечка», «как ракета»).
5. Методические приёмы: показ, объяснение, сигналы, страховка, приёмы привлечения внимания, способы мотивации.
6. Варианты адаптации для 2–3 типов детей: ребёнок с низкой координацией, ребёнок с повышенной тревожностью, ребёнок II группы здоровья (быстро утомляется). Для каждого — по 1 варианту упрощения и 1 варианту усложнения.
7. Меры безопасности и контроль самочувствия (внешние признаки утомления, шкала усталости, алгоритм действий при ухудшении состояния).
8. Интеграцию с другими образовательными областями (элементы счёта, ориентировки в пространстве, правила безопасности, экологические знания и т. п.).
9. Инвентарь и оборудование, необходимое для реализации выбранных технологий (фитболы, степы, балансиры, сенсорные коврики и т. д.), с указанием количества и требований к безопасности.

**Условия выполнения**

1. Возрастная группа: старшая (5–6 лет).
2. Нормативная база: опора на ФГОС ДО, СанПиН для ДОО, методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников.
3. Безопасность: исключить травмоопасные элементы (высокие прыжки, резкие скручивания, длительные статические напряжения); предусмотреть страховку и контроль техники.

4. Инновационность: выбранные технологии должны быть действительно современными и методически обоснованными (не просто «новые названия» традиционных упражнений).
5. Инклюзивность: в сценарии должны быть проработаны варианты адаптации для детей с разными возможностями.
6. Этика и конфиденциальность: не использовать персональные данные детей; при описании адаптации использовать условные обозначения («ребёнок А», «ребёнок Б»).
7. Объём: 3–5 страниц текста (без учёта приложений) либо структурированный сценарий с табличными вставками.
8. Срок сдачи: 5–7 календарных дней с момента выдачи задания.

**Формат сдачи результата**

единый текстовый документ со следующей структурой:

- Титульный лист (тема, возраст, автор, дата).
- Паспорт занятия: цель, задачи, продолжительность, используемые технологии, инвентарь, ожидаемые результаты.
- Сценарий по частям (вводная, основная, заключительная) в виде таблицы:

| Этап / время | Содержание (упражнения, действия педагога, образные пояснения) | Дозировка | Методические приёмы | Адаптация (упрощение/усложнение) | Оздоровительный эффект | Безопасность и контроль самочувствия |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Вводная (4–5 мин) | … | … | … | … | … | … |
| Основная (18–20 мин) | … | … | … | … | … | … |
| Заключительная (4–5 мин) | … | … | … | … | … | … |

- Обоснование инновационных технологий (1 абзац на каждую: почему выбрана, какой эффект даёт, как адаптирована для возраста).
- Список инвентаря с требованиями к безопасности и количеству.
- Памятка для педагога «На что обратить внимание» (3–5 пунктов).

**Критерии оценки работы слушателя**

Оценка по 5-балльной шкале по каждому критерию (0–5 баллов), максимум — 40 баллов.

| **Критерий** | **0 баллов** | **1–2 балла** | **3–4 балла** | **5 баллов** |
|---|---|---|---|---|
| **Обоснованность выбора инновационных технологий** | Технологии выбраны формально, без связи с задачами и возрастом | Технологии частично обоснованы; связь с задачами фрагментарна | Технологии в основном обоснованы; есть понимание их эффекта | Выбор технологий методически грамотен; чётко раскрыт оздоровительный и развивающий эффект; адаптация под возраст продумана |
| **Соответствие возрасту 5–6 лет** | Упражнения и дозировка не соответствуют возрасту; есть неадекватные нагрузки | Частично соответствуют; 1–2 неподходящих элемента | В основном соответствуют; учтены основные двигательные задачи | Полностью соответствуют возрасту; дозировка и приёмы адекватны; вариативность проработана |
| **Структура и дозировка нагрузки** | Нагрузка хаотична; нет чередования пиков/восстановления; моторная плотность не обеспечена | Попытка баланса есть, но пики и восстановление не сбалансированы | Нагрузка сбалансирована; есть восстановительные элементы | Чёткая логика: пики, восстановление, учёт моторной плотности, контроль самочувствия |
| **Методическая грамотность** | Инструкции и приёмы слабые; нет страховки, образных объяснений | Приёмы фрагментарны; страховка эпизодическая | Методика в основном грамотная; есть показ, страховка, понятные инструкции | Методика грамотная: образность, страховка, вариативность, обратная связь, самоконтроль детей |
| **Инклюзивность и адаптация** | Адаптации не предусмотрены; задания единые для всех | Адаптации есть, но формальны | Адаптации прописаны для большинства упражнений | Для каждого ключевого упражнения есть чёткие варианты упрощения/усложнения; учтены разные уровни и ограничения |
| **Безопасность и** | Не учтены риски; есть потенциально | Частично учтены | Безопасность обеспечена; | Полностью обеспечены |

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| **соответствие нормам** | травмоопасные элементы | требования безопасности и СанПиН | основные требования учтены | безопасность и соответствие СанПиН/ФГОС; прописаны меры профилактики и алгоритм действий при ухудшении самочувствия |
| **Интеграция с другими областями** | Интеграция отсутствует | Формальные упоминания без связи с содержанием | Интеграция прослеживается в ряде упражнений, есть конкретные приёмы | Для большинства упражнений указаны межпредметные связи и конкретные способы их реализации |
| **Качество оформления и практическая применимость** | Сценарий трудно реализовать; не хватает конкретики; инвентарь не указан | Сценарий частично применим; есть пробелы в описании | Сценарий в основном готов к реализации; детализация достаточная | Сценарий полностью готов к реализации: чёткие инструкции, дозировка, адаптация, инвентарь, безопасность, памятки |

**Шкала итоговой оценки**

- **34–40 баллов** — высокий уровень: методически грамотная разработка, инновационная, безопасная, инклюзивная, практико-ориентированная.
- **24–33 балла** — достаточный уровень: основные аспекты проработаны, но есть недочёты в обосновании технологий, адаптации, дозировке или интеграции.
- **менее 24 баллов** — требуется доработка: существенные пробелы в учёте возраста, безопасности, обоснованности инноваций или логике построения занятия.

**Тема 3.3 Безопасность жизнедеятельности на занятиях физической культурой**

Практическое задание: **Анализ фрагмента занятия по критериям безопасности и инклюзивности» (работа с видео/сценарием, 30–40 минут)**

**Цель:** сформировать навык оценки мероприятий на предмет безопасности, нагрузки и доступности для всех детей.

**Задание:**
Слушателям курса даётся фрагмент сценария или короткое видео фрагмента физкультурного занятия.

Нужно заполнить чек-лист по каждому пункту (да/нет + комментарий):

- чередование нагрузки и отдыха (активные и спокойные упражнения);
- контроль за техникой и страховка при лазании/прыжках;
- питьевой и температурный режим учтены;
- есть варианты заданий для детей с разной физической подготовкой;
- роли и поручения распределены так, чтобы каждый ребёнок мог участвовать (не только «быстрые»);
- правила безопасности озвучены и понятны детям;
- пространство и инвентарь безопасны (нет острых углов, скользких поверхностей, мелких предметов).

**Дополнительно:** предложите 2–3 конкретные правки, которые сделают фрагмент безопаснее и инклюзивнее.

**Итог:** сводная таблица «Типичные риски и способы их устранения», которую можно использовать как памятку.

Оценка работы слушателя: выполнение задание соответствует требованиям или частично соответствует требованиям – зачет.

**Тема 3.4 Оценка индивидуального физического развития дошкольников**
Практическое задание: проведение педагогической диагностики по выбранной методики и определение индивидуализации образования на основе данных педагогической диагностики.
**Цель задания: с**формировать у слушателей навык проведения педагогической диагностики в области физического развития дошкольников, обработки и интерпретации результатов, а также проектирования индивидуальных образовательных маршрутов (в части физкультурно-оздоровительной работы) на основе полученных данных. Слушатель должен продемонстрировать умение сочетать диагностические процедуры с практическими решениями, обеспечивающими инклюзивность, безопасность и соответствие требованиям ФГОС ДО и СанПиН.

**Содержание задания: с**лушатель выполняет полный цикл работы: от выбора методики и проведения диагностики до разработки индивидуальных рекомендаций и плана их внедрения.

**1. Выбор методики диагностики.** Слушатель выбирает одну из методик оценки физического развития и двигательных навыков детей старшей группы (5–6 лет) и обосновывает выбор (1–2 абзаца):

- вариант А: стандартизированная карта наблюдений (по Л. И. Пензулаевой или аналогичной);
- вариант Б: экспресс-диагностика по ключевым тестам (прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 м, наклон вперёд из положения стоя, удержание равновесия на одной ноге);
- вариант В: методика на основе игровых заданий с балльной шкалой оценки техники движений (ходьба по скамейке, перешагивание предметов, броски/ловля мяча).

**2. Проведение диагностики.** На выбор:

- реальный фрагмент (если слушатель работает в ДОО): диагностика 3–5 детей из одной возрастной группы;
- имитационный кейс (если нет доступа к группе): даны обезличенные данные по 5 детям с разными уровнями развития и особенностями здоровья (включая II группу здоровья, низкую координацию, повышенную тревожность).

Для каждого ребёнка фиксируются:

- количественные показатели (метры/секунды/количество повторений);
- качественные показатели (техника, уверенность, темп, признаки утомления);
- уровень самостоятельности и мотивации (по 3-балльной шкале).

**3. Обработка и интерпретация данных.** Слушатель:

- заносит результаты в диагностическую таблицу;
- группирует детей по уровням (высокий/средний/низкий) по каждому показателю;
- выделяет 2–3 индивидуальных профиля (например: «ребёнок с низкой координацией», «ребёнок быстро утомляется», «ребёнок демонстрирует хорошую силу, но слабую гибкость»);
- определяет приоритетные направления индивидуальной работы (осанка, стопы, равновесие, самоконтроль, снижение тревожности при выполнении заданий).

**4. Индивидуализация образования.** Для каждого из 3 выбранных детей слушатель разрабатывает:

- индивидуальные рекомендации (2–3 направления работы, 3–4 конкретных упражнения/приёма с дозировкой и адаптацией);
- варианты включения в групповую деятельность (как ребёнок участвует в общих заданиях с изменёнными параметрами: время, дистанция, инвентарь, роль);
- алгоритм контроля самочувствия (шкала усталости, сигналы остановки, частота контроля ЧСС/внешних признаков утомления);
- взаимодействие с воспитателями и семьёй (1–2 рекомендации для воспитателей, 1 домашнее мини-задание для семьи с чек-листом).

**5. План внедрения.** Слушатель составляет фрагмент плана на 2 недели (4–6 занятий/мероприятий), где в каждом занятии есть:

- 1–2 элемента для индивидуальной работы с каждым из 3 детей;
- указание, как эти элементы вписываются в общую структуру занятия (вводная, основная, заключительная части);
- критерии промежуточной оценки прогресса (что считать улучшением через 2 недели).

**Условия выполнения**

1. Возрастная группа: старшая (5–6 лет).

2. Нормативная база: опора на ФГОС ДО, СанПиН для ДОО, методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников.
3. Безопасность и этика: не использовать персональные данные детей; при описании профилей применять условные обозначения («ребёнок А», «ребёнок Б»). Все рекомендации должны исключать травмоопасные элементы и учитывать возможные ограничения по здоровью.
4. Объективность диагностики: использовать чёткие критерии оценки (баллы/секунды/метры), избегать расплывчатых формулировок.
5. Практическая ориентированность: все рекомендации должны быть реализуемы в условиях ДОО (инвентарь — доступный: коврики, мячи, скамейки, балансиры, обручи).
6. Объём: 5–7 страниц текста (без учёта приложений) либо структурированный документ с таблицами и краткими пояснениями.
7. Срок сдачи: 7–10 календарных дней с момента выдачи задания.

**Формат представления результатов**

Единый документ текстовый документ со следующей структурой:

- Титульный лист (тема, возраст, автор, дата).
- Паспорт диагностики: цель, выбранная методика, обоснование выбора, показатели и критерии оценки, условия проведения.
- Диагностическая таблица (на 3–5 детей) с колонками: ФИО (условно), показатели, баллы/значения, уровень, профиль, приоритетные задачи.
- Индивидуальные рекомендации (не более 1 страницы на каждого из 3 детей): профиль, задачи, упражнения с дозировкой, адаптация, контроль самочувствия, взаимодействие с воспитателями/семьёй.
- Фрагмент плана на 2 недели в виде таблицы: день/занятие, элементы для групповой работы, элементы индивидуальной работы (кто, что, как), критерии контроля, ожидаемый результат.
- Пояснительная записка (0,5–1 страница): логика группировки детей, обоснование приоритетов, связь с нормативными требованиями, риски и меры их минимизации.

**Критерии оценки работы слушателя**

Оценка по 5-балльной шкале по каждому критерию (0–5 баллов), максимум — 40 баллов.

| **Критерий** | **0 баллов** | **1–2 балла** | **3–4 балла** | **5 баллов** |
|---|---|---|---|---|
| **Обоснованность выбора методики** | Методика выбрана формально, без связи с | Частично обоснована; не все показатели релевантны | В основном обоснована; учтены ключевые двигательные задачи возраста | Методика методически грамотна; чётко раскрыты показатели, критерии, |

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| | возрастом и задачами | | | удобство применения в ДОО |
| **Полнота и объективность диагностики** | Данные фрагментарны; критерии размыты; субъективные оценки преобладают | Есть данные, но критерии нечёткие; часть показателей отсутствует | Данные полные; критерии понятны; есть количественные и качественные показатели | Данные полные и объективные; чёткие критерии и шкалы; результаты легко интерпретировать |
| **Качество интерпретации и профилирование** | Профили не выделены; выводы общие и неконкретные | Профили есть, но поверхностные; приоритеты размыты | Профили выделены; приоритеты определены, но не все подкреплены данными | Профили чётко описаны; приоритеты обоснованы данными; выделены ключевые дефициты и ресурсы |
| **Индивидуализация рекомендаций** | Рекомендации общие, без учёта индивидуальных особенностей | Рекомендации частично адаптированы; есть отдельные варианты адаптации | Рекомендации адаптированы для большинства детей; варианты упрощения/усложнения прописаны | Для каждого ребёнка — чёткие, адресные рекомендации; варианты адаптации дифференцированы и реалистичны |
| **Интеграция в групповую работу** | Индивидуальная работа противопоставлена общей; ребёнок исключён из ключевых заданий | Есть попытки включения, но решения фрагментарны | Ребёнок включён в общую деятельность; параметры заданий адаптированы | Ребёнок полноценно участвует в общей деятельности; адаптация незаметна и естественна |
| **Безопасность и контроль самочувствия** | Меры безопасности не прописаны; нет контроля самочувствия | Меры есть, но формальны; контроль эпизодический | Меры адекватные; алгоритм контроля логичен, но не детализирован | Прописаны меры безопасности, чёткие сигналы остановки, шкала усталости, алгоритм |

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| | | | | действий при ухудшении состояния |
| **Взаимодействие с воспитателями и семьёй** | Не предусмотрено | Формальные рекомендации без конкретики | Есть конкретные рекомендации, но не для всех участников | Проработаны рекомендации для воспитателей и семьи; есть понятные инструкции и чек-листы |
| **Практическая реализуемость плана** | План трудно реализовать; не хватает конкретики; инвентарь нереалистичен | План частично реализуем; есть пробелы в описании | План в основном готов к реализации; детализация достаточная | План полностью готов к реализации: чёткие действия, дозировка, критерии контроля, реалистичный инвентарь |

**Шкала итоговой оценки**

- **34–40 баллов** — высокий уровень: методически грамотная диагностика, объективные данные, качественная индивидуализация, безопасная и практико-ориентированная реализация, полноценное взаимодействие с командой и семьёй.
- **24–33 балла** — достаточный уровень: основные аспекты проработаны, но есть недочёты в обосновании методики, интерпретации данных, адаптации или плане внедрения.
- **менее 24 баллов** — требуется доработка: существенные пробелы в объективности диагностики, индивидуализации, безопасности или практической реализуемости.

**Тема 3.5 Практическое задание**

**«Мини-анкета для родителей и план вовлечения семьи» (практическая разработка, 30 минут)**

**Цель:** научиться вовлекать семью в физкультурно-оздоровительную работу и собирать обратную связь.

**Задание:**

1. Составьте 5–7 вопросов для родителей, которые помогут понять, как семья поддерживает двигательную активность ребёнка (привычки, любимые игры,

барьеры). Обязательно включите 1 вопрос про готовность участвовать в совместных мероприятиях.

2. На основе ответов (можно придумать типовые) предложите 2 семейных мероприятия в логике проекта: например, «Семейный старт выходного дня» или «Маршрут здоровья по району». Опишите формат, длительность, роли для взрослых и детей, инвентарь, безопасность.

**Форма представления задания:** готовый шаблон анкеты и 2 коротких сценария семейных активностей.

**Критерии оценки работы слушателя** (максимум 40 баллов)

| **Критерий** | **0 баллов** | **1–2 балла** | **3–4 балла** | **5 баллов** |
|---|---|---|---|---|
| **Целенаправленность вопросов анкеты** | Вопросы общие, не дают полезной информации для планирования | Часть вопросов релевантна, но есть лишние/неясные | Большинство вопросов помогают выявить привычки, барьеры и готовность к участию | Все вопросы чётко решают задачу: выявляют активность, барьеры, инвентарь, готовность к совместным мероприятиям |
| **Охват ключевых аспектов** | Учтён 1 аспект (например, только любимые игры) | Учтены 2–3 аспекта (активность, инвентарь, барьеры) | Учтены 3–4 аспекта, включая здоровье и готовность участвовать | Учтены все ключевые аспекты: активность, предпочтения, барьеры, здоровье, инвентарь, вовлечённость |
| **Понятность и доступность формулировок** | Вопросы сложные, двусмысленные, требуют специальных знаний | Часть вопросов понятна, часть — нет | Большинство вопросов понятны родителям без подготовки | Все вопросы сформулированы просто, без профессионального жаргона, однозначны |
| **Практическая реализуемость мероприятий** | Сценарии трудно или невозможно провести в реальных условиях ДОО/двора | Сценарии частично реализуемы, есть спорные моменты (инвентарь, безопасность) | Сценарии в основном готовы к реализации, инвентарь доступен, безопасность учтена | Сценарии полностью готовы: инвентарь реалистичен, формат подходит для семей, учтены условия и риски |

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| **Соответствие возрасту 5–6 лет** | Задания не соответствуют возрасту (слишком сложные/простые, травмоопасные) | Часть заданий адекватна возрасту, часть — нет | Большинство заданий соответствуют двигательным возможностям детей 5–6 лет | Все задания соответствуют возрасту, дозированы, учитывают особенности дошкольников |
| **Оздоровительная и развивающая ценность** | Нет оздоровительного эффекта или он не обозначен | Эффект заявлен, но слабо раскрыт в содержании | Оздоровительный эффект прослеживается, есть профилактика осанки/стопы/координации | Чётко обозначены оздоровительные эффекты, задания решают конкретные задачи физического развития |
| **Безопасность и профилактика рисков** | Меры безопасности не прописаны, есть потенциально опасные элементы | Меры есть, но формальны или неполны | Меры адекватные, алгоритм действий при утомлении обозначен | Прописаны меры безопасности, контроль самочувствия, алгоритм действий, учтены внешние риски |
| **Вовлечение семьи и простота повторения дома** | Мероприятия не предполагают активного участия взрослых или слишком сложны для домашнего повторения | Участие взрослых есть, но роль пассивная; домашнее повторение затруднено | Взрослые — активные участники, часть заданий можно повторить дома | Взрослые — ключевые участники; сценарии дают родителям простые приёмы для ежедневной практики |

**Шкала итоговой оценки:**

- **34–40 баллов** — высокий уровень: анкета информативна, мероприятия практичны, безопасны, оздоровительно ценны, вовлекают семью и легко повторяются дома.
- **24–33 балла** — достаточный уровень: основные элементы проработаны, но есть недочёты в формулировках, дозировке или безопасности.
- **менее 24 баллов** — требуется доработка: существенные пробелы в понимании запроса, низкая практическая ценность или риски для детей.

**Итоговая аттестация**

По окончании курса слушатели сдают авторскую разработку, содержащую вопросы по всем 3-м модулям.

**«Карта РППС для двигательной активности» (проектная работа)**

**Цель:** спланировать предметно-пространственную среду, которая поддерживает физкультурно-оздоровительные мероприятия и воспитательные задачи проекта.

**Задание:**

Составьте «Карту центра движения» для своей группы/зала:

- перечислите зоны (для бега, прыжков, метания, равновесия, дыхательных упражнений и т. п.);
- для каждой зоны укажите 3–5 предметов/инвентаря и их назначение;
- добавьте «воспитательные элементы»: карточки поручений («дежурный по инвентарю»), пиктограммы правил безопасности, экран достижений, символы трека;
- укажите, как пространство помогает реализовать хотя бы два трека проекта (например, «Лидер» — уголок ролей, «Доброволец» — ящик для хранения и уборки инвентаря).

**Форма представления:** схема/план помещения с подписями или коллаж из фото/рисунков.

**Критерии оценки работы слушателя по проектной работе «Карта РППС для двигательной активности» (максимум — 40 баллов)**

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| Соответствие ФГОС ДО и СанПиН | Среда не соответствует нормативам; выявлены грубые нарушения требований | Частично учтены требования; есть отдельные несоответствия | В основном учтены нормы; незначительные недочёты | Полностью учтены требования ФГОС ДО, СанПиН, есть ссылки/обоснование соответствия |
| Возрастная адекватность пространства и оборудования | Оборудование и планировка не соответствуют возрасту 3–7 лет; задания либо слишком простые, либо травмоопасные | Часть оборудования и зон адекватна возрасту, часть — нет | Большинство элементов адаптированы под возрастные особенности детей | Все элементы среды и задания соответствуют возрастным возможностям, учитывают сенситивные периоды развития движений |
| Полнота и логика зонирования пространства | Зоны не выделены либо их назначение не связано с двигательной активностью | Выделены 1–2 зоны, логика фрагментарна | Выделены основные зоны (для бега, лазания, равновесия, метания и пр.), есть | Чёткое зонирование с обоснованием: каждая зона решает конкретные двигательные задачи; учтены потоки движения, безопасность и |

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| | | | базовая логика распределения | пересечение активностей |
| Трансформируемость и полифункциональность среды | Пространство жёстко зафиксировано; предметы имеют только одно назначение | Есть отдельные трансформируемые элементы; полифункциональность реализована слабо | Пространство частично трансформируется; ряд предметов используется в разных видах деятельности | Пространство гибко меняется под задачи (ширмы, модули, переносные элементы); большинство предметов полифункциональны (маты, модули, верёвки и пр.) |
| Насыщенность и доступность оборудования | Инвентаря недостаточно; доступ детей ограничен или небезопасен | Инвентарь частично покрывает двигательные задачи; доступ не всегда удобен | Достаточный набор оборудования; доступ в основном обеспечен | Оптимальный набор инвентаря по всем ключевым направлениям (сила, ловкость, равновесие, гибкость, координация); свободный и безопасный доступ детей |
| Оздоровительная и коррекционная направленность | Оздоровительный и профилактический эффект не прослеживается | Заявлен, но слабо раскрыт в наполнении среды | Есть элементы профилактики (осанка, стопы, дыхание), но не все систематизированы | Чётко выделены и обоснованы оздоровительные и коррекционные элементы (дорожки здоровья, балансиры, дыхательные тренажёры, ортопедические коврики и пр.) |
| Безопасность и профилактика рисков | Выявлены потенциально опасные элементы; меры безопасности не прописаны | Меры безопасности есть, но формальны или неполны | Адекватные меры безопасности; учтён контроль самочувствия и утомления | Прописаны меры безопасности, алгоритм действий при травме/утомлении, учтены внешние риски (скользкие покрытия, острые углы, перепады высот) |

| Критерий | 0 баллов | 1–2 балла | 3–4 балла | 5 баллов |
|---|---|---|---|---|
| Учёт инклюзивности и индивидуальных особенностей | Среда ориентирована только на условно здоровых детей; нет адаптации для детей с ОВЗ или II группы здоровья | Есть отдельные элементы для адаптации, но они не интегрированы системно | Предусмотрены варианты адаптации (пониженные брусья, мягкие маты, тактильные метки), но не для всех зон | Системно учтены потребности детей с разными возможностями: адаптированные снаряды, маршруты, варианты заданий; среда доступна и безопасна для всех |
| Интеграция с другими образовательными областями | Двигательная среда изолирована от других видов деятельности | Формальные упоминания межпредметных связей без реализации | Есть 2–3 приёма интеграции (счёт в эстафете, ориентировка в пространстве, правила безопасности) | Среда поддерживает интеграцию по всем основным областям (познавательное, речевое, социально-коммуникативное развитие) через игровые и двигательные задания |
| Практическая реализуемость и реалистичность | Проект трудно реализовать в условиях ДОО (дорогое/редкое оборудование, нереалистичные площади) | Часть решений реализуема, часть требует значительной доработки | Большинство решений можно внедрить в типовом ДОО с минимальными затратами | Проект полностью готов к внедрению: реалистичный инвентарь, типовые размеры, учтены реальные площади и бюджеты; есть поэтапный план внедрения |

**Шкала итоговой оценки**

- **34–40 баллов** — высокий уровень: карта РППС методически и нормативно обоснована, безопасна, инклюзивна, полифункциональна, практична и интегрирована в образовательный процесс.
- **24–33 балла** — достаточный уровень: основные зоны и оборудование проработаны, но есть недочёты в безопасности, инклюзивности, логике зонирования или реалистичности.
- **менее 24 баллов** — требуется доработка: существенные пробелы в соответствии нормативам, безопасности, возрастной адекватности или практической реализуемости.

## Раздел 4 Организационно-педагогические условия реализации программы

### Нормативные документы

Список нормативных документов

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ «Трудовой кодекс Российской Федерации».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155).
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (ФОП ДО) (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028).
5. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования (ФАОП ДО) (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 20 Об утверждении санитарных правил СП 2.1.4284-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг".
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта „Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)“».
9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642; с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2026).
10. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года.

Список литературы:


1. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье / Н. М. Амосов. — М. : Знание, 1987. — 34 с.
2. Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации : материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период с 2006 по 2026 г. / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 5. — С. 2–6.
3. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 23.

4. Борисова, В. В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / В. В. Борисова, Т. А. Шестакова. — Тула : ТГПУ, 2011. — 84 с.
5. Газизова, Т. В. Дошкольная педагогика : учебное пособие / Т. В. Газизова, Т. А. Колесникова. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т., 2024. — 75 с. — URL: https://lpi.sfu-kras.ru/files/gazizova_t._v._doshkolnaya_pedagogika_2025.pdf?ysclid=mghoj5smh8632790982 (дата обращения: 03.08.2026).
6. Губа, В. П. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста : учебно-метод. пособие / В. П. Губа, А. А. Солонкин. — М. : Физкультура и спорт, 2009. — 87 с.
7. Зайцев, А. А. Физическое воспитание дошкольников : учеб. пособие / А. А. Зайцев, Е. В. Конеева, Н. К. Полещук, С. А. Соллогуб. — Калининград : КГУ, 1997. — 71 с.
8. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 192 с.
9. Кирпиченков, А. А. Компонентный состав здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 1. — URL: http://cyberleninka.ru/article/n/komponentnyy-sostav-zdoroviesberegayuschey-sredy-v-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdenii (дата обращения: 03.08.2026).
10. Крючкова, Н. Ю. Физическое и нервно-психическое развитие детей раннего возраста : учебно-метод. пособие / Н. Ю. Крючкова, Е. А. Филиппова, И. В. Писарева, В. Д. Краля. — 2-е изд., перераб. и доп. — Омск : БУ ДПО ОО ЦПК РЗ, 2017. — 48 с.
11. Лагутин, А. Б. Общеразвивающая программа по гимнастике для детей 4–7 лет / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина, Е. С. Игонова. — М. : ФГБУ «Федеральный центр подгот. спортивного резерва», 2016. — 146 с.
12. Лескова, Г. П. Оценка физической подготовленности дошкольников / Г. П. Лескова, Н. А. Ноткина // Дошкольное воспитание. — 1989. — № 10. — С. 35–43.
13. Лисицкая, Т. С. Физическое развитие дошкольников : учебно-метод. пособие для подготовки к школе / Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. — М. : АСТ : Астрель, 2014. — 94 с. — (Планета знаний. Предшкольная пора).
14. Мартынова, Е. А. Физическая культура : планирование работы по освоению образовательной области детьми 2–7 лет по программе «Детство» / авт.-сост. Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова, Н. Р. Кислюк. — Волгоград : Учитель, 2013. — 302 с.
15. Медведева, Н. А. Оздоровительные технологии во внеучебной деятельности студентов : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки «44.03.01 Педагогическое образование» / Н. А. Медведева, Ю. А. Талагаева. — Саратов : Саратовский источник, 2016. — 260 с.
16. Методические рекомендации по развитию социальной активности детей старшего дошкольного возраста в рамках программы «Орлята России» («Орлята-дошколята») / ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок». — Текст: электронный.
17. Орлята-дошколята России: материалы для детского сада: учебно-методический комплект / разработчик: ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок». — Текст: электронный.
18. Орлята России: программа развития социальной активности обучающихся начальных классов / ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок»; Министерство просвещения Российской Федерации. — [Официальный сайт проекта]. — URL: orlyatarussia.ru (дата обращения: 03.08.2026).

19. Соковиков, О. Б. Комплексная программа «Маугли» в многолетней оздоровительной подготовке детей 4–7 лет / О. Б. Соковиков, Л. А. Новикова, О. Н. Назарова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2021. — № 3. — С. 14–16.
20. Соковиков, О. Б. Оптимизация физических нагрузок детей дошкольного возраста / О. Б. Соковиков, Л. А. Новикова, О. Н. Назарова, А. В. Петров // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2021. — № 4. — С. 71–73.
21. Соковиков, О. Б. Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3–7 лет : парциальная программа / О. Б. Соковиков, Л. А. Новикова, Т. В. Левченкова. — М. : ООО «Издательство „ВАРСОН"», 2022. — 44 с. — ISBN 978-5-98568-319-6. — URL: https://ds1-lub.edu.yar.ru/sokovikov_razvitie_cherez_dvizhenie.pdf (дата обращения: 03.08.2026).
22. Спортивно-оздоровительная физическая культура для детей дошкольного возраста : учеб. пособие / под общ. ред. О. Б. Соковикова, Л. А. Новиковой, О. Н. Назаровой, А. В. Петрова. — М. : Спортивная книга, 2021. — 193 с.
23. Тарасова, Т. А. Я и моё здоровье : практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры / Т. А. Тарасова, Л. В. Власова. — М. : Школьная Пресса, 2008. — 80 с. — URL: http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/09/28/ya-i-moe-zdorovetatarasova-lsvlasova (дата обращения: 03.08.2026).
24. Учебно-методический комплект «Вводные орлятские уроки»: трек «Орлёнок-Спортсмен» / ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок». — Текст: электронный.
25. Файзуллина, Р. А. Физическое развитие ребёнка : учебно-метод. пособие / Р. А. Файзуллина, Е. А. Самороднова, А. М. Закирова, З. Я. Сулейманова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Казань : КГМУ, 2011. — 65 с.
26. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Академия, 2003. — 480 с.
27. Юрикова, Е. В. Использование здоровьесберегающих технологий в детских образовательных учреждениях // Здоровье и образование в 21 веке. — 2013. — № 1–4. — URL: http://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-detskih-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah (дата обращения: 03.08.2026).

### 4.2. Материально-технические условия реализации программы

- Презентации в формате pdf.
- Компьютер с доступом в интернет с установленным текстовым процессором, программой для чтения pdf файлов.

.