

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

«Принято»

Решение Педагогического совета

Протокол № 1 от 07.09. 2026 г.

Председатель Педагогического совета

Н.В. Гапоненко

«Утверждаю»

Приказ № 154-ИМС от 07.09.2026 г.

И. о. директора ГБУ ДППО ЦПКС

«ИМЦ» Василеостровского района

Н.В. Гапоненко

Образовательная программа

**«Обновление содержания педагогического процесса в современном
дошкольном образовании»**

***(Лицензия Комитета по образованию Санкт-Петербурга: Серия 78Л02
№0000792, регистрационный номер №1860 от 27 апреля 2016 года)***

**Учебная программа дополнительного профессионального
педагогического образования**

**«Профессиональная деятельность инструкторов по физической
культуре в рамках ФОП ДО»**

(очная с применением дистанционных образовательных технологий, 72 часа)

Разработчики программы:

Е.В. Коренева-Леонтьева, методист ГБУ ДППО ЦПКС

«Информационно-методический центр» Василеостровского района Санкт-Петербурга,

А. Л. Скорикова, методист 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 дошкольных образовательных учреждений.

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

Модуль 1 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 госаблика 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, чувствительные периоды развития движений.

Практическое задание: тестирование.

Модуль 2. 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.

Модуль 3. 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 методике 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 хорошие 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 и 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 соответствуют возрасту; 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: сформировать 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: слушатель 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 ступенями)** — формирование осанки, развитие чувства ритма и равновесия.
- **Технология «СОПСИ» (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 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 задания соответствует требованиям или частично соответствует требованиям – зачет.

Тема 3.4 Оценка индивидуального физического развития дошкольников

Практическое задание: проведение педагогической диагностики по выбранной методике и определение индивидуализации образования на основе данных педагогической диагностики.

Цель задания: сформировать 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: слушатель 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 формальные; 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 и 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	Сценарии частично реализуемы, есть спорные моменты (инвентарь,	Сценарии в основном готовы к реализации, инвентарь доступен, безопасность учтена	Сценарии полностью готовы: инвентарь реалистичен, формат подходит

Критерий	0 баллов	1–2 балла	3–4 балла	5 баллов
	условиях ДОО/двора	безопасность)		для семей, учтены условия и риски
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 чувствительные периоды развития движений
Полнота и логика зонирования пространства	Зоны не выделены либо их назначение не	Выделены 1–2 зоны, логика фрагментарна	Выделены основные зоны (для бега, лазания,	Чёткое зонирование с обоснованием: каждая зона решает конкретные

Критерий	0 баллов	1–2 балла	3–4 балла	5 баллов
	связано с двигательной активностью		равновесия, метания и пр.), есть базовая логика распределения	двигательные задачи; учтены потоки движения, безопасность и 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	Меры безопасности есть, но формальны или неполны	Адекватные меры безопасности; учтён контроль	Прописаны меры безопасности, алгоритм действий при травме/утомлении,

Критерий	0 баллов	1–2 балла	3–4 балла	5 баллов
	безопасности не прописаны		самочувствия и утомления	учтены внешние риски (скользкие покрытия, острые углы, перепады высот)
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://ipi.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-zdorovieberegayuschey-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. Сокоиков, О. Б. Комплексная программа «Маугли» в многолетней оздоровительной подготовке детей 4–7 лет / О. Б. Сокоиков, Л. А. Новикова, О. Н. Назарова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2021. — № 3. — С. 14–16.
20. Сокоиков, О. Б. Оптимизация физических нагрузок детей дошкольного возраста / О. Б. Сокоиков, Л. А. Новикова, О. Н. Назарова, А. В. Петров // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. — 2021. — № 4. — С. 71–73.
21. Сокоиков, О. Б. Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3–7 лет : парциальная программа / О. Б. Сокоиков, 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. Сокоикова, 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.