

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка – детский сад № 68  
Красносельского района Санкт-Петербурга «Росток»

ПРИНЯТО решением  
Педагогического Совета  
Протокол № 1  
от « 12 » сентября

Принята с учетом мнения родителей  
Протокол 1 от 12.09.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 17  
от « 12 » сентября  
2024 г.



**Рабочая программа**  
**инструктора по физической культуре**  
**Коваленко Марины Георгиевны**  
**образовательная область «Физическое развитие»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Санкт-Петербург

2024

## Содержание

№п/п	Наименование разделов	Страница
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников группы	9
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	17
1.4.	Оценка результатов усвоения программы в форме педагогической диагностики и мониторинга	22
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Содержание образовательной деятельности по освоению образовательных областей	23
2.2.	Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности	37
2.3.	Перспективное планирование	41
2.4.	Особенности образовательной деятельности, традиционных событий, мероприятий.	42
2.5.	Поддержка и стимулирование детской инициативы и самостоятельности	42
2.6.	Взаимодействие с семьей	48
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Организация режима пребывания детей в ДОУ	52
3.2.	Сетка физкультурных занятий	54
3.3.	Сетка физкультурных праздников и досугов	55
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	55
3.5.	Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период	60
<b>4</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса (вариативная часть)</b>	
4.1.	Цели и задачи вариативной части	61
4.2.	Планируемые результаты освоения вариативной части Программы	62
4.3.	Содержание образовательной деятельности по теме: «Путешествие в Олимпию»	63
	Программное обеспечение	63
	Приложения	64

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### ***1.1 Пояснительная записка***

Рабочая программа (далее - Программа) составлена на основе образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ ЦРР – детского сада №68 Красносельского района Санкт-Петербурга «Росток», разработанной в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования и Федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» для детей четырех возрастных групп: младшей (гр. № 4; 11), средней (гр. № 3), старшей (гр. № 7; 12) и подготовительной к школе (гр. № 2, 6 с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в интеграции образовательных областей.

Нормативной правовой основой для создания рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»
- Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ ЦРР – детского сада №68 Красносельского района Санкт-Петербурга «Росток»

**Срок реализации** рабочей программы: 26 августа 2024 – 31 августа 2025

### ***Цели и задачи реализации Программы***

**Цель:** всестороннее развитие и воспитание ребенка в период дошкольного детства на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций

#### **Задачи:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение динамики развития социальных, нравственных, патриотических, эстетических, интеллектуальных, физических качеств и способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Программа обеспечивает интегрированное развитие личности детей дошкольного возраста (3-7 лет) с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа разработана в соответствии с принципами дошкольного образования, обозначенными в ФГОС ДО:

- принцип учёта ведущей деятельности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- принцип амплификации детского развития;
- принцип интеграции и единства обучения и воспитания;
- принцип преемственности образовательной работы;
- принцип сотрудничества с семьей;
- принцип здоровьесбережения.

Подходы к формированию программы:

Подходы	Ориентиры педагогического коллектива ДОО
Культурно-исторический (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Создание оптимальных условий для позитивной социализации воспитанников.</li> <li>✓ Учет условий места и времени, в который родился и живет ребенок, специфики его ближайшего окружения исторического прошлого страны, города, региона, основных ценностных ориентаций народа, этноса.</li> <li>✓ Приобщение ребенка к социально-культурному опыту поколений: традициям, обычаям, нормам и правилам общения.</li> <li>✓ Организация культурных практик.</li> <li>✓ Поддержка развития индивидуальности; субъектного опыта ребенка, в котором он является творцом собственной деятельности (определяет и реализует собственные цели, берет ответственность за результат).</li> <li>✓ Развитие воображения как универсальной способности человека и условия становления психики ребенка.</li> </ul>
Системно-деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Понимание закономерности детского развития – личностное, социальное, познавательное развитие воспитанников определяется характером организации их деятельности.</li> <li>✓ Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.</li> <li>✓ Опора на ведущие виды деятельности (предметную – в раннем возрасте, игру – в дошкольном)</li> </ul>
Личностный подход	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.</li> <li>✓ Развитие запросов, желаний, интересов, склонностей ребенка и поддержка потребности в самостоятельности, свободе и выборе (возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения).</li> <li>✓ Создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей.</li> <li>✓ Поддержка самодеятельности ребенка, опора на активность ребенка и способность к самообучению</li> <li>✓ Личностный подход педагога к своей деятельности (рефлексия, выбор тех или иных способов</li> </ul>

	поддержки и организации взаимодействия детей, способность к осознанным преобразованиям образовательной среды)
--	---

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация ) детского развития.
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования).
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- сотрудничество Организации с семьей.
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

**В основе организации педагогической работы, направленной на физическое развитие воспитанников, лежат следующие принципы:**

- принцип осознанности и активности (П.Ф. Лесгафт) - воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм, поддержка высокой степени самостоятельности, инициативности и творчества ребенка.
- принцип повторения – формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений.
- принцип доступности и индивидуализации – учет индивидуальных особенностей ребёнка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок
- принцип системности и последовательности означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение
- принцип постепенности означает постепенное наращивание физических нагрузок
- принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении
- принцип доступности и индивидуализации означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок

**Специальные:**

- принцип непрерывности - построение физического развития как целостного процесса.
- принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха в разных формах двигательной активности.
- принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – учет адаптации к ним ребенка.
- принцип оздоровительной направленности – решение задач укрепления здоровья ребенка.
- Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов организации деятельности.

**Основными средствами физического воспитания в ДОО являются физические упражнения, гигиенические и природные факторы:**

#### **Физические упражнения**

- гимнастика: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения.
- спортивные упражнения (катание на санках, велосипеде, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах и др.)
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта (баскетбол, бадминтон).
- простейший туризм (прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада).

#### **Направленность:**

- используются для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.
- формируют целостный двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

#### **Гигиенические факторы**

- режим дня
- гигиена занятий, сна, бодрствования, прогулки
- рациональный двигательный режим
- система рационального питания
- гигиена одежды и обуви
- санитарное состояние помещений образовательной организации, элементов предметно-развивающей среды

#### **Направленность:**

Обеспечивают создание обстановки физиологического и психологического комфорта для воспитанников

**Эколого-природные факторы:** солнце, воздух, вода

#### **Направленность:**

- способствуют закаливанию организма

- тренировке механизмов терморегуляции
- способствуют регуляции обменных процессов, защитных функций организма

В практике физического воспитания в ДОО используются разнообразные методы. Специфическую основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное чередование с отдыхом

**Наглядные** – создают зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

**Наглядно-зрительные приемы:**

- показ физических упражнений,
- использование наглядных пособий (рисунки, фото и др.),
- имитация (подражание),
- зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).

**Наглядно-слуховые приемы:**

- музыка, песни.

**Тактильно-мышечные приемы:** непосредственная помощь педагога.

**Словесные** – помогают ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения, активизируют мышление детей, способствуют осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения).

- объяснения, пояснения
- подача команд, сигналов
- вопросы к детям
- образный сюжетный рассказ, беседа
- словесная инструкция

**Практические** - обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения.

- повторение упражнений без изменений и с изменениями.
- проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.
- самостоятельная двигательная деятельность



## **Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе и характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста**

Рабочая программа разработана для воспитанников 7 общеобразовательных групп:

- младшая № 4; 11 (от 3 до 4 лет)
- средняя № 3 (от 4 до 5 лет)
- старшая № 7; 12 (от 5 до 6 лет)
- подготовительная № 2; 6 (от 6 до 7 лет)

Разделение детей на возрастные группы осуществляется в соответствии с закономерностями психического развития ребенка и позволяет более эффективно решать задачи по реализации Программы дошкольного образования с детьми, имеющими, в целом, сходные возрастные характеристики

### ***1.2. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников***

#### **Возрастные особенности развития детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет)**

Физическая компетентность:

Высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Осваиваются основные движения, обнаруживается стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть). Начинают развиваться физические качества (скоростно-силовые, координация движений, гибкость).

Краткая характеристика видов детской деятельности

Ведущая деятельность – игровая.

Центральным новообразованием этого возраста является:

- усвоение первоначальных нравственных норм;
- самооценка;
- появление элементов партнерского общения.

Ведущая потребность – в общении, в уважении, в признании самостоятельности ребенка.

Основные достижения возраста:

- формирования «системы Я»;
- развитие воображения через функцию замещения одного предмета другим.

Кризисы развития: кризис 3х лет

Ресурсы развития: ярко выражено стремление к деятельности.

Темп роста по сравнению с ранним возрастом несколько замедляется. Если на втором году жизни ребенок подрастает в среднем на 10-12 см, то на четвертом году всего на 5-6 см. К 4 годам длина тела мальчиков составляет 99,3-100 см, девочек – 98,4-100 см. Вес тела – 15,5-6,1 кг и 14,8-15,8; окружность грудной клетки – 52-53 см и 51-53 см.

Навык владения своим телом у малыша замедлен, движения не всегда точны. При ходьбе темп неравномерный, боковые раскачивания, разведение рук при сохранении равновесия, шарканье ногами, ноги полусогнуты. Возраст 3-4 года важен в развитии тонкой моторики кисти, влияющей на развитие ЦНС, и в освоении обособленности движения рук и ног. С 1 года до 5 лет программирование регуляции движений и их текущий контроль осуществляется зрительно-двигательной функциональной системой на базе зрительной обратной связи. В то же время наблюдается слабость тормозных процессов, преобладание возбуждения над торможением. Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Однако необыкновенно высокие подражательные способности и пластичность нервной системы обеспечивают возможность накапливать первоначальный двигательный опыт. Осваивать новые движения и действия в общих чертах, допуская большое количество неточностей, вызванное несовершенством двигательного опыта. При беге некоторые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, но сознательное число детей этим навыком не обладают. Почти 50% детей 3-4 лет умеют хорошо прыгать; у них неплохой толчок и приземление на полусогнутые ноги. Остальные отталкиваются слабо, приземляются на всю стопу, на прямые ноги. У всех малышей этого возраста отсутствует взмах рук при прыжке. Бросать большой мяч или метать маленькие дети могут плохо. Отсутствует замах руки и поворот туловища. Легче дается бросание и ловля мяча на близком расстоянии, чем бросание вдаль. При лазанье движения рук не всегда сочетаются с движениями ног.

Дети умеют сохранять равновесие: вставать, садиться, ползать и ходить, стоять на одной ноге, ходить на цыпочках, подниматься по лестнице и спускаться с нее. Ребенок 3-4 лет может садиться на трехколесный велосипед, управлять рулем и одновременно крутить педали. Дети еще не умеют и не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его дышать через рот – снизить нагрузку или переключиться на игры малой активности.

### **Возрастные особенности развития детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)**

Физическая компетентность:

Развиваются ловкость и координация движений. Могут удерживать равновесие. Умеют регулировать двигательную активность. Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья.

Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра.

Ведущая потребность – познавательная активность, потребность в общении.

Ведущая функция – наглядно-образное мышление.

В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2 кг, рост – на 6-7 см; к 5 годам средний вес ребенка достигает у мальчиков 17,0-18,1 кг, у девочек 16,0-17,7 кг; рост у мальчиков 106,0-107,0 см, у девочек – 105,4-106,0; окружность грудной клетки 54- 55,5 см и 53-54,7 см.

К 4,5-5 годам навыки владения своим телом у ребенка становятся более точными. Детям доступны уже прыжки, перепрыгивания через небольшие препятствия, они лучше справляются с бросанием и ловлей мяча. Труднее всего они осуществляют метание на дальность, особенно в цель, так как оно требует хорошего глазомера и силы мышц, что еще недостаточно у них развито. К 5 годам значительно развивается мускулатура, особенно на ногах, мышцы становятся сильнее, работоспособность их увеличивается. При беге 20% детей уже могут отрывать обе ноги от земли. У детей этого возраста неплохой прыжок: толчок и приземление на полусогнутые ноги. К 5 годам длина прыжка увеличивается, ребята овладевают прыжком с разбега, но они еще недостаточно используют при прыжке взмах рук, слабо отталкиваются, иногда приземляются на всю стопу. Дети 4-5 лет в связи с улучшением координации движений умеют стоять на одной ноге, ходить на носках и пятках, ходить между линиями, нарисованными на полу или земле, по скамейке, бревну на различной высоте.

### **Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)**

Физическая компетентность:

Более совершенной становится крупная моторика. Владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Имеют представление о здоровом образе жизни.

Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра.

Центральным новообразованием этого возраста является: предвосхищение результата деятельности; активная планирующая функция речи; внеситуативно-деловая форма общения со сверстниками.

Ведущая потребность – потребность в общении, творческая активность

Ведущая функция – воображение.

Особенности возраста:

- проявление элементов произвольности всех психологических процессов;
- половая идентификация.

В этом возрасте вес ребенка увеличивается примерно на 200 г. в месяц, рост на 0,5 см. К 6 годам средний вес малыша достигает: у мальчиков 106,5-112,5 см. Окружность грудной клетки у мальчиков 55,5-57,6 см; у девочек 54,7-56,6 см.

У 6-летних детей появляется легкость, ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания. Увеличивается длина прыжка с места, дети овладевают прыжком с разбега, хорошо подпрыгивают на одной ноге на месте и с продвижением вперед. В возрасте 5-6 лет координация движений улучшается, согласование движения рук и ног улучшается более чем у 70% детей, становится более равномерным шаг. В 5-летнем возрасте у большинства детей уже правильные замах рукой и поворот туловища. При метании вдаль лучше выдерживается направление броска, развивается глазомер, осваивается метание на дальность и в цель. В связи с улучшением координации движения детям доступно выполнение более разнообразных и сложных игр, где требуется умение поддерживать равновесие как на месте, так и в движении.

### **Возрастные особенности развития детей подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)**

Физическая компетентность:

Продолжается дальнейшее развитие моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Определяют состояние своего, а также состояние здоровья окружающих.

Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра.

Ведущая потребность – общение.

Ведущая функция – воображение.

Особенности возраста: проявление произвольности всех психологических процессов, но не сформирована учебная деятельность школьного типа; переход к младшему школьному возрасту; полное доверие взрослому, принятие точки зрения взрослого; отношение к взрослому как к единственному источнику достоверного знания.

Кризис 7 лет - капризы, паясничание, демонстративное поведение; повышенная чувствительность.

Ведущим продолжает оставаться наглядно-образное мышление.

Новообразования:

- внутренний план действий;
- произвольность всех психологических процессов;
- возникновение соподчинения мотивов;
- самосознание, обобщенное и внеситуативное отношение к себе;

- возникновение первой целостной картины мира;
- появление учебно-познавательного мотива.

В течение 7-го года жизни средний вес ребенка достигает у девочек 19,9-22 кг; у мальчиков 20,2-24кг; рост у мальчиков 106,5-113,5 см; у девочек 106,0-113см; окружность грудной клетки зависит от упитанности ребенка, его физического развития. У детей 6-7 лет происходит ускоренный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение: хрящевая ткань заменяется костной. С 5-6 лет начинается смена молочных зубов постоянными, и к 7 годам из 20 молочных зубов 5-6 заменяются постоянными. В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины и таза. Однако надо учитывать, что мелкие мышцы кисти руки находятся еще в развитии, и при рисовании, лепке, шитье дети быстро утомляются. Появляется различие в мышечной массе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Увеличивается подвижность грудной клетки, укрепляется сердечно - сосудистая система, совершенствуется пищеварительный аппарат, а также строение и развитие высшей нервной деятельности. К 7 годам почти у 100% детей более согласованы движения рук и ног, увеличивается длина шага и замедляется темп ходьбы, возрастает скорость ходьбы на расстоянии. В 6-7 лет значительно возрастает скорость бега. Постепенно на протяжении этого возраста длина шага при беге увеличивается. Он становится более равномерным, движения ног менее частыми. К 6-7 годам жизни дети выполняют прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной ноге, в длину с места и с разбега, в высоту. Они уже умеют использовать взмах рук при отталкивании; более 70% детей приземляются правильно (легко, на полусогнутые ноги). К 7-му году при соответствующей тренировке дети хорошо овладевают навыком метания. В этом возрасте почти всем детям доступно выполнение более разнообразных и сложных упражнений в равновесии, как на месте, так и в движении.

**Характеристика групп: \***

**№ 2 (подготовительная к школе) - 18 воспитанника в возрасте 6-7 лет**

Мальчиков – 6

Девочек – 12

Социально-эмоциональная сфера	Число детей	
	с подготовительной группой здоровья	специальной группой здоровья
Агрессивность	1	-

Тревожность			
Застенчивость			
Гиперактивность			

**№ 3 (средняя) - 24 воспитанников в возрасте 4-5 лет**

Мальчиков – 13

Девочек – 11

Социально-эмоциональная сфера	Число детей	
	с подготовительной группой здоровья	специальной группой здоровья
Агрессивность	3	-
Тревожность		
Застенчивость		
Гиперактивность		

**№ 6 (подготовительная к школе) - 17 воспитанника в возрасте 6-7 лет**

Мальчиков – 10

Девочек – 7

Социально-эмоциональная сфера	Число детей	
	с подготовительной группой здоровья	специальной группой здоровья
Агрессивность	-	-
Тревожность		
Застенчивость		
Гиперактивность		

**№ 7 (старшая)** - 20 воспитанников в возрасте 5-6 лет

Мальчиков – 7

Девочек – 13

Социально-эмоциональная сфера		Число детей	
		с подготовительной группой здоровья	специальной группой здоровья
Агрессивность		1	2
Тревожность			
Застенчивость			
Гиперактивность			

**№ 4 (младшая)** – 18 воспитанников в возрасте 3-4 лет

Мальчиков – 10

Девочек – 8

Социально-эмоциональная сфера		Число детей	
		с подготовительной группой здоровья	специальной группой здоровья
Агрессивность		1	-
Тревожность			
Застенчивость			
Гиперактивность			

**№ 11 (младшая)** - 18 воспитанников в возрасте 3-4 лет

Мальчиков – 9

Девочек – 9

Социально-эмоциональная сфера		Число детей	
		с подготовительной группой здоровья	специальной группой здоровья
Агрессивность		2	-
Тревожность			
Застенчивость			
Гиперактивность			

**№ 12 (старшая)** - 20 воспитанника в возрасте 5-6 лет

Мальчиков – 13

Девочек – 7

Социально-эмоциональная сфера		Число детей	
		с подготовительной группой здоровья	специальной группой здоровья
Агрессивность		1	-
Тревожность			
Застенчивость			
Гиперактивность			

\* заполняется после 15 сентября

### ***1.3. Планируемые результаты освоения Программы***

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования.



Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении основной образовательной программы Организации и не подразумевают его включения в целевую группу обучающихся, в отношении которых осуществляются различные виды и формы психологической помощи (психолого-педагогического сопровождения).

### *1.3.1. Планируемые образовательные результаты в дошкольном возрасте*

#### ***К четырем годам:***

ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

ребенок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен, спокойно играет рядом с детьми;

ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

ребенок включается охотно в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

ребенок демонстрирует интерес к сверстникам, к взаимодействию в игре, в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

ребенок владеет игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, разворачивает игровой сюжет из нескольких эпизодов;

ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

ребенок принимает участие в несложной совместной познавательной деятельности, принимает цель и основные задачи деятельности, образец и инструкцию взрослого, стремится завершить начатое действие;

ребенок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего характера;

ребенок проявляет интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию;

ребенок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником; здоровается и прощается с воспитателем и детьми, благодарит за обед, выражает просьбу, узнает содержание прослушанных произведений по иллюстрациям, эмоционально откликается; совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, читает короткие стихи.

***К пяти годам:***

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребенок владеет знаниями и разными способами деятельности для решения поставленных взрослым задач, проявляет самостоятельность, умеет работать по образцу, слушать взрослого и выполнять его задания, достигать запланированного результата;

ребенок демонстрирует активность в общении, решает бытовые и игровые задачи посредством общения со взрослыми и сверстниками; без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;

ребенок выполняет самостоятельно знакомые правила общения со взрослыми, внимателен к словам и оценкам взрослого, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к положительным формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние сверстника или близких, по примеру воспитателя проявляет сочувствие;

ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению воспитателя может договориться со сверстниками, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

ребенок проявляет творчество в создании игровой обстановки, в театрализации; в играх наблюдается разнообразие сюжетов; проявляет самостоятельность в выборе и использовании предметов-заместителей, активно включается в ролевой диалог со сверстниками, выдвигает игровые замыслы, в играх с правилами принимает игровую задачу;

ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребенок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх; способен использовать обследовательские действия для выделения качеств и свойств предметов и материалов, рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан; самостоятелен в самообслуживании; стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;

ребенок проявляет высокую активность и любознательность, задает много вопросов поискового характера; имеет некоторый опыт деятельности и запас представлений об окружающем мире, с помощью воспитателя активно включается в деятельность экспериментирования, в процессе совместной исследовательской деятельности активно познает и называет свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяет предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;

ребенок инициативен в разговоре, речевые контакты становятся более длительными и активными, использует разные типы реплик и простые формы объяснительной речи; большинство звуков произносит правильно, пользуется средствами эмоциональной и речевой выразительности; самостоятельно пересказывает знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляет описательные рассказы и загадки; проявляет словотворчество, интерес к языку, с интересом слушает литературные тексты, воспроизводит текст.

### ***К шести годам:***

ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение с близкими взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые

нормы и правила культуры поведения, проявляет любовь к родителям, уважение к воспитателям, интересуется жизнью семьи и детского сада;

ребенок владеет приемами объединения сверстников на совместную деятельность: определять общий замысел, распределять роли, согласовывать действия, оценивать полученный результат и характер взаимоотношений, регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

ребенок проявляет доброжелательность в общении со сверстниками, умеет принимать общий замысел, договариваться, вносить предложения, соблюдает общие правила в игре и совместной деятельности, способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

ребенок испытывает интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, сочиняет разные истории, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире;

ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

ребенок проявляет познавательную активность в общении со взрослыми и сверстниками, делится знаниями, задает вопросы; проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра.

### *1.3.2. Планируемые образовательные результаты на этапе завершения освоения программы*

#### ***К концу дошкольного возраста:***

у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.
- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребенок способен к осуществлению социальной навигации и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе; стремится сохранять позитивную самооценку; способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать;
- ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в различных деятельности; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации;
- ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и т.п.; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;
- ребенок владеет речью как средством коммуникации, познания и творческого самовыражения; знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров; демонстрирует готовность к обучению грамоте;
- ребенок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, проявлять эстетическое и эмоционально-нравственное отношение к окружающему миру;

ребенок владеет художественными умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства;

ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### ***1.4. Оценка результатов освоения программы в форме педагогической диагностики и мониторинга индивидуального развития детей***

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за организованной деятельностью детей. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений физического развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка и группы в целом.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей

**Диагностика проводится два раза в год: сентябрь, май**

- Освоение образовательной программы: все группы
  - Развитие физических качеств: старшая и подготовительная группы (№ 6, 11, 2, 8)
- «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста»

Петренкина Н.Л. – СПб, РГПУ им. А.И.Герцена, 2007.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### ***2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательных областей.***

Содержание Программы направлено на решение задач образовательной области «Физическое развитие» для детей четырех возрастных групп: младшей (гр. № 4; 11), средней (гр. № 3), старшей (гр. 7; 12), подготовительной к школе (гр. № 2, 6) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в интеграции образовательных областей:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;

Решение образовательных задач предусматривается не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и входе режимных моментов - как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

### **Физическая культура**

Образовательная область «Физическое развитие» предусматривает:

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

#### ***От 3 лет до 4 лет***

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

оптимизировать двигательный режим с учетом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;



развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;

формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;

обучать простейшим построениям и перестроениям, выполнению простых ритмических движений под музыку;

активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагогический работник обучает детей простым строевым упражнениям, выполняю их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Формирует умение выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирует умение слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщает детей к здоровому образу жизни, создает условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

*Строевые упражнения.* Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

*Ходьба.* Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, , в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

*Бег.* Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменой темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), в рассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них. Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч. Перелезание через скамью, под скамью, бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) удобным способом.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).



*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.). Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка. Перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.). Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 25–30 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

*Общеразвивающие упражнения.* Выполнение упражнений из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе). Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Выполнение упражнений с хлопками. Выполнение наклонов их положения стоя и сидя. Попеременное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе. Перевороты со спины на живот и обратно. Приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед.

*Музыкально-ритмические движения.* Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной на один-два шага), приставным шагом прямо и боком. Имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.). Плясовые движения — простейшие элементы народных плясок, доступные по координации, например, поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение в парах и др.

*Спортивные упражнения.*

Катание на санках. Катание на санках друг друга.

*Подвижные игры.* Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагогический работник поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками. Формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности, соблюдения правил безопасности для здоровья.

**В результате, к концу 4 года жизни,** ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям

и подвижным играм. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе. С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки.

### ***От 4 лет до 5 лет***

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих, музыкально-ритмических и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;

активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;

формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагогический работник развивает и закрепляет двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмических движений, учит принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счет, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры. Развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует полезные

и предупреждает вредные привычки, представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет умения и навыки личной гигиены, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

**Ходьба и упражнение в равновесии.** Ходьба обычным шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, в рассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег,

в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15–10 см), по скамье, (диаметр 1,5–3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.* Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеря свои движения с движениями партнера. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15–20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40–60 м.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

*Бросание, ловля, метание.* Бросание и ловля мяча кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяч друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4–6 линий на расстоянии 40–50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении..

*Общеразвивающие упражнения.* Выполнение общеразвивающих упражнений под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без.

*Музыкально-ритмические движения.* Ходьба под ритм, музыку в разном темпе на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону. Ходьба с высоким подниманием бедра на месте и в движении прямо и вокруг себя. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку. Доступные по координации упражнения народных плясок, выполняемые отдельно и в комбинациях из двух движений: выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши.

*Спортивные упражнения.*

Катание на санках. Подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает закреплять сформированные умения в игровой деятельности, учит соблюдать правила, брать роль водящего. Развивает психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». Подвижные игры с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагогический работник уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при болезни и плохом самочувствии, учит пониманию детьми необходимости занятий физкультурой, правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания, важности полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья.

*В результате, к концу 5 года жизни* ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

### ***От 5 лет до 6 лет***

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);  
 обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;  
 развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;  
 воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;  
 воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;  
 формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;  
 расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ходьба и упражнение в равновесии.* Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх

и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

*Бег.* Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием бедра мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), в рассыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м (5 по 6 м) в медленном темпе (1,5—2 мин).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5-6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Выполнение упражнений под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.



*Музыкально-ритмические движения.* Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием бедра (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Спортивные упражнения.* Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

*Подвижные игры.* Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные игры.*

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; передача мяча ногой друг другу (3—5 м; игра по упрощенным правилам).

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления

правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомиться правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевать препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

**В результате, к концу 6 года жизни,** ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

### ***От 6 лет до 7 лет***

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;

развивать двигательное творчество;

формировать осознанную потребность в двигательной активности;

воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;



расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагогический работник закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях: самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни. Расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней. Поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

*Строевые упражнения.* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

*Ходьба и упражнение в равновесии.* Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба в врасыпную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

*Бег.* Бег 2–3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстрым темпе 30 метров (10 м 3—4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50—35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз. Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20–40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа.). Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности). Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, фитболами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, поднимая руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками

и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

*Музыкально-ритмические движения.* Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, вверху над головой, в сторону, на поясе) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.

*Спортивные упражнения* Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках. Удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду). Приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Примеры игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и утки», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

#### *Спортивные игры*

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку,

снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности. Учит детей: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

***В результате, к концу 7 года жизни,*** ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

## 2.2. Комплексно-тематическое планирование

Месяц Тема	Содержание совместной деятельности педагога с детьми			
	Возраст детей			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Сентябрь</b> Здравствуй, детский сад Осень- красавица! (природа) Азбука дорожного движения Азбука пожарной безопасности	- Подвижные игры: «Назови свое имя»; «Догонялки с персонажем»; «Похлопаем в ладоши»; «Воробышки и автомобиль»; «Найди свое имя»; «Мы топаем ногами»; «Ветерок» - Комплекс ОРУ: «Дорожное движение»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «По местам!», «Солнце, дождик, ветерок», «Ладушки, ладушки», «Покажи отгадку», «Светофор», «Автомобили», «Воробышки и автомобиль», «Пятнашки» - Комплекс ОРУ: «Заглянуло солнышко в окно» - Досуг «Веселый праздник»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Светофор», «Пожарные на учении», «Рука к руке», «Пересядьте все, кто...», «Пятнашки с домиком», «Выбивала» - Комплекс ОРУ: игра «Ровным кругом» - Досуг «Придумаем вместе»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Пятнашки - стойка на одной ноге», «Рука в руке», «Встаньте все, кто...», «Назови по имени», «Я знаю пять имен девочек (мальчиков)», «Найди свое место в строю», «Становись», «Светофор», «Пожарные на учении», «Пешеходный переход» - Комплекс ОРУ: игра «Расходитесь» - Досуг «Вместе нам

				не бывает скучно»
<b>Октябрь</b> Бабушкино лукошко (урожай, труд людей осенью) Культура русского народа	- Подвижные игры: «Вот настала осень», «Солнце, дождик, ветерок», «Где спряталась матрешка?»; «Грибы-шалуны» - Комплекс ОРУ: «Как звери к зиме готовятся»; «Мы собираемся гулять» - Досуг «Осень»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Летает, не летает», «Найди свою пару», «Пузырьки», «Ворон», «Золотые ворота», «Угадайка» (овощи, фрукты, ягоды), «Покажи отгадку» - Комплекс ОРУ: «Как звери к зиме готовились», игра «затейники» - Досуг «Осень, осень, в гости просим»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Я знаю пять названий (грибы, лесные ягоды, овощи), «Соберем урожай», «Перелет птиц», «Жмурки», «Золотые ворота», «Горелки», «Съедобное, не съедобное», игры-эстафеты - Комплекс ОРУ: игра «Затейники» - Квест-игра «Осенние приключения»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Зайцы в огороде», «Замри», «Выбивала», «Жмурки», «Золотые ворота», «Горелки», «Караси и щука», «Заря-заряница», Съедобное, не съедобное», игры-эстафеты - Комплекс ОРУ: «Соберем урожай» - Квест-игра «Осенние приключения»
<b>Ноябрь</b> Дружат взрослые и дети Наша Родина – Россия	- Подвижные игры: «Кто живет у нас в квартире», «Папа, мама, брат и я», «Фигура замри» (животные), «Вороны» - Комплекс ОРУ: «Наша дружная семья» - Совместная деятельность детей и родителей «Вместе с мамой, вместе с папой»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Кто живет у нас в квартире», «Папа, мама, брат и я», «Фигура замри», «Пятнашки-ноги врозь», «Горячая картошка», «Мыши и кот», «Соберитесь у мячей», «покажи отгадку», «Ель, береза, дум» - Комплекс ОРУ: с мягкими палками «Волшебная палочка, с малым обручем «Парашют» - Совместный досуг детей и родителей «Вместе весело шагать»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Земля, воздух, вода», «Летает, не летает», «Северный и южный ветер», «Не проспи», «Дружная семья», «Второй лишний», «Полярная сова и евражки», «Перехватчики» - Комплекс ОРУ: «Мамины помощники» - Досуг: «Дружный хоровод»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Дружная семья», «Шишки, желуди, орехи, «Ель, береза, дуб», «Северный и южный ветер», «Пятнашки с именем», «Охотники и утки», - Комплекс ОРУ: «Дружная семья» - Досуг «Дружный хоровод»
<b>Декабрь</b> Зимушка-зима	- Подвижные игры, игровые упражнения:	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Вьюга»,	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Воробы и	- Подвижные игры, игровые упражнения:



<p>Путешествие в сказку Новый Год</p>	<p>«Зимушка-зима», «Лохматый пес», «Все захлопали в ладоши», «Снежный ком» - Комплекс ОРУ: «Поиграем со снежком», «Елка-елочка» - Досуг «Сказка к нам пришла»</p>	<p>«Найди зайку», «Лохматый пес», «Зимушка-зима», «Что изменилось», «Сделай фигуру», «Зайка беленький сидит» - Комплекс ОРУ: муз. разминка «У леса на опушке» - Досуг по мотивам сказок К.И. Чуковского</p>	<p>вороны», «Воробей», «Мороз-Красный нос», «Запрещенное движение», «Покажи отгадку», «Северный и южный ветер», «Как на горке снег, снег», «У кого меньше мячей (малые мячи) - Комплекс ОРУ: с малым мячом «Поиграем в снежки» - Квест-игра «Сказочная страна» по мотивам сказок Ш. Перро</p>	<p>«Здравствуй Зимушка- зима», «Мороз-Красный нос», «Запрещенное движение», «Подбери признаки зимы», «как на горке снег, снег», «Вьюга», «Покажи отгадку» (признаки зимы). - Комплекс ОРУ: муз. разминка «Три белых коня» - Физкультурный праздник «Снежная королева» (по мотивам сказки Г.Х.Андерсена)</p>
<p><b>Январь</b> День здоровья Что такое здоровье Зимние виды спорта</p>	<p>- Подвижные игры, игровые упражнения: «Мой веселый, звонкий мяч», «Водичка», «Найди свой цвет» - Комплекс ОРУ: «Надо чисто умываться» - Досуг: «Мы растем здоровыми»</p>	<p>- Подвижные игры, игровые упражнения: «Мороз», «Белые медведи», «Соберемся у мячей», «Веселые снежинки», «Зимушка-зима» - Комплекс ОРУ: «В зимнем лесу» - Физкультурный праздник «Зимние забавы»</p>	<p>- Подвижные игры, игровые упражнения: «Фигура замри» (виды спорта), «Пятнашки с лентами», «Покажи отгадку» (виды спорта), игры-эстафеты - Комплекс ОРУ: игра «делай как я» - Игра по станциям «Ключ здоровья»</p>	<p>- Подвижные игры, игровые упражнения: игры – эстафеты, «Льдинки, ветер и мороз», «Покажи и отгадай, что показали (виды спорта), «У кого меньше мячей?» - Комплекс ОРУ: «Снежный ком» - Проект «Навстречу олимпиаде»</p>
<p><b>Февраль</b> Профессии разные нужны Наша армия родная Веселая Масленица</p>	<p>- Подвижные игры, игровые упражнения: «Паровозик», «Самолеты», «Дядюшка Кондрат»,</p>	<p>- Подвижные игры, игровые упражнения: «Самолеты», «Паровозик», «Найди свою пару», «Пятнашки-ноги врозь», «Веселые</p>	<p>- Подвижные игры, игровые упражнения: «Почтальон», «Где были мы не скажем,</p>	<p>- Подвижные игры, игровые упражнения: «Покажи, что делали» (профессии), «Подвижная мишень», «Морская</p>

	«Карусель», «Фигура замри» - Досуг «Мы едем, едем, едем»	снежинки», «Мы пока еще ребята», «Парад», «Где были мы не скажем, а что делали покажем» (профессии) - Комплекс ОРУ: «Напечем блинов», игра «Мы веселые ребята» Досуг «Все работы хороши»	а что делали покажем» (профессии), «Запомни – повтори», «Пятнашки с домиком», «Подвижная мишень», «Морская азбука», «Веселая маршировка» - Комплекс ОРУ: «Напечем блинов» - Физкультурный праздник «Наша армия родная»	азбука», «Веселая маршировка», - Комплекс ОРУ: «Пограничник на границе», «Напечем блинов» - Досуг «Военные профессии»
<b>Март</b> Весна. Женский день Народная культура и традиции	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Каравай», «Разноцветная игра», «Мыши в кладовой», «Птички и птенчика» - Комплекс ОРУ: «Шуршат по дорогам веселые шины», «Мамин день», - Досуг «Хорошие друзья»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Веселая карусель», «Белка на дереве», «Давай поменяемся мячами», «Кошки-мышки», «Волк во рву», «Какой игрушки не хватает» - Комплекс ОРУ: по сказке «Маша и медведь» - Досуг «Что такое дружба?»	- Подвижные игры, игровые упражнения: подвижные игры народов России, «Зима и весна», «Праздник мам», «Путаница» (приметы весны), «Покажи фигуру» - Комплекс ОРУ: муз. разминка «Весенняя прогулка» - Досуг «Математическое путешествие»	- Подвижные игры, игровые упражнения: подвижные игры народов России, «Белка на дереве», «Пятнашки с мячом», «Футбол сидя», «Путаница» (приметы весны), «Ручейки, озера, реки» - Комплекс ОРУ: муз. разминка «Мамины помощники» - Досуг «Физкультурная сказка»
<b>Апрель</b> День птиц Космические приключения Сохраним планету - наш общий дом День здоровья	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Птички-невелички», «Солнце, дождик, ветерок», «Кто живет в лесу?», «Догонялки с персонажем», «Давай поменяемся мячами»,	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Хлебушко», «Птички-невелички», «Затейники», «Покажи отгадку», «Фигура замри» - Комплекс ОРУ: «Мойдодыр»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Подем пройдем», «Земляне и инопланетяне», «Земля и луна», «Пятнашки с лентами»,	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Покажи отгадку», «Земляне и инопланетяне», «Земля и луна», «У кого меньше мячей», «Перелет



	- Комплекс ОРУ: «Весна в лесу», муз. разминка «Губки-бантиком» - Досуг «Палочка-выручалочка»	- Досуг «Юные спортсмены»	«Ель, береза, дуб», «Перелет птиц» - Комплекс ОРУ: «Герои сказок»; игра «Расходитесь» - Совместный досуг для детей и родителей «Мой веселый, звонкий мяч»	птиц», эстафеты на космическую тематику - Комплекс ОРУ: в форме эстафеты - Физкультурный праздник «Малые летние олимпийские игры»
<b>Май</b> День Победы. Цветущая весна Блистательный Санкт-Петербург Мы любим спорт	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Птички в гнездышках», «Ель, береза, дуб», «Ручеек», «По кочкам» - Комплекс ОРУ: муз. разминка «Солнышко лучистое» - Досуг «Малыши-крепьши»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Ручейки и озера», «С кочки на кочку», «Солнце, дождик, ветерок», «Бабочки», «Одуванчик», «Назови спортивный предмет» - Комплекс ОРУ: с малым обручем «Выглянуло солнышко» - Досуг «Прогулка» (тема «Моя улица»)	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Разгрузите корабли», «Дивный город Петербург», «Реки, острова, мосты», «Медведи и пчелы», «Паук и мухи», «Бабочка весной», игры-эстафеты - Комплекс ОРУ: «Цветущая весна» - Досуг «Город над вольной Невой»	- Подвижные игры, игровые упражнения: «Реки, острова, мосты», «Разгрузите корабли», «Дивный город Петербург», «Тише едешь, дальше будешь», «Покажи и отгадай», игры-эстафеты - Комплекс ОРУ: «Мой Петербург» - Квест-игра для детей и родителей «Мой край родной»

### 2.3. Перспективное планирование

Перспективное планирование представлено в Приложении №1.

### 2.4. Особенности образовательной деятельности, традиций и мероприятий

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий обусловлены реализацией комплексно-тематического построения Программы.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения Программы является примерный календарь праздников, тематика которых ориентирована на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящена различным сторонам человеческого бытия:

- Окружающей природе (день птиц, осени, весны, лета, и др.)
- Мир искусства и литературы (неделя детской книги, мир сказок и др.)
- Традиционным для семьи, общества, государства праздничным событиям (Новый Год, День матери, 8 Марта, День Космонавтики, Масленица)
- Событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (День народного единства, День защитника Отечества, День конституции, День Победы, День Города)

В основу организации образовательного содержания ставится тема, выступающая как сообщаемое знание и представляемая в эмоционально-образной форме. Содержание образования проецируется на предметную среду. В группе и физкультурном зале организуется соответствующая теме предметная среда, подбирается материал.

#### **Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

- Проведение зимних и летних Малых Олимпийских игр
- Проведение совместных мероприятий с детьми и родителями:

Возраст	Форма физкультурного мероприятия
Младшая группа	занятие
Средняя группа	досуг
Старшая группа	досуг
Подготовительная к школе группа	квест-игра

#### **2.5. Поддержка и стимулирование детской инициативы и самостоятельности**

*Цель:* развитие у детей дошкольного возраста способности к принятию собственных решений на основе уверенности в себе, осознанности нравственного выбора и приобретенного социального опыта, развитие навыков саморегуляции поведения.

*Общие требования для развития детской инициативы и самостоятельности:*

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей

*Способы и приёмы для поддержки детской инициативы и самостоятельности*

1. Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.
2. У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.
3. Особое внимание педагог уделяет общению с ребенком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Важно уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.
4. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом

<p>в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели.</p>
<p>5. Создание творческих ситуаций в игровой, двигательной деятельности. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.</p>
<p>6. Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве группы, зала появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.</p>

Детская инициатива наиболее активно проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

*В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:*

- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества. Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей.

*Младший дошкольный возраст*

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети.

Инструктор по физической культуре (воспитатель) поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.

Инструктор по физической культуре при выполнении физических упражнений детьми помогает малышам через мимику, жесты и позы увидеть проявление яркого эмоционального персонажа.

Своим одобрением и примером поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.

Младшие дошкольники - это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития.

Поэтому пребывание ребенка на физкультурных занятиях организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качества предметов и их использованию, в речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

Проводить совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

#### *Средний дошкольный возраст*

Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни.

Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.

В своих познавательных интересах ребенок средней группы начинает выходить за рамки конкретной ситуации. Возраст «почемучек» проявляется в многочисленных вопросах детей к инструктору по физической культуре: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру. Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам, готовность «на равных» выполнять их помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой – укрепляет доверие дошкольников к взрослому.

Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того, как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко

оценивает.

Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату.

В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

#### *Старший дошкольный возраст*

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Следует отметить, что на седьмом году жизни нередко возникают сложности в поведении и общении ребенка со взрослыми. Старшие дошкольники перестают быть наивными и непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Ребенок порой ведет себя вызывающе, манерничает, кого-то изображает, кому-то подражает. Он как бы примеряет на себя разные модели поведения, заявляя взрослому о своей индивидуальности, о своем праве быть таким, каким он хочет. Психологи связывают это с проявлением «кризиса семи лет». Появление подобных особенностей в поведении должно стать для близких взрослых сигналом к перемене стиля общения с ребенком (больше доверять, активно поддерживать стремление к самостоятельности).

Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача формирования двигательных умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом педагог использует средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

С детьми старшего возраста можно проводить занятия, основанные на гендерных особенностях. На этих занятиях дети делятся на подгруппы (девочки и мальчики), для них подбираются определенные задания, которые способствуют формированию физических качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты, необходимых умений и навыков.

Педагогу важно так организовать детскую деятельность, в том числе самостоятельную, чтобы ребенок имел возможность наблюдать, запоминать, сравнивать, действовать, добиваться поставленной цели. То, что привлекательно, забавно, интересно, пробуждает любопытство и довольно легко запоминается. Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения.

Для развития детской инициативы и творчества можно проводить различные физкультурные занятия (сюжетные, игровые, с нетрадиционным оборудованием), которые увлекают детей своим разнообразием и доступностью: дети активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Эффективной формой работы для поддержки детской инициативы является проектная деятельность, которая способствует развитию познавательной активности, квест-игры.

Детская инициатива и самостоятельность во время проведения физкультурных занятий, досугов и праздников может проявляться:

- в выборе традиционного и нетрадиционного инвентаря для двигательной деятельности;
- выборе основных видов движений (бег, прыжки, метание, лазание, ходьба), способов выполнения упражнений (например, с мячом);
- выборе подвижной игры;
- выборе роли водящего или участника игры, персонажа;
- выборе партнера для выполнения физических или игровых упражнений, игры (пары, тройки и пр.);
- выборе для самостоятельного выполнения или показа сверстникам общеразвивающего упражнения во время проведения комплекса ОРУ (старший дошкольный возраст);
- проявлении инициативы во время игр на развитие творческого воображения, формирования коммуникативных навыков;



- конструировании из модулей «Альма» (согласно тематике физкультурного мероприятия) или составлении «полосы препятствий» из различного спортивного инвентаря;
- помощи педагогу в подготовке и уборке спортивного инвентаря;
- самостоятельном выполнении упражнений по схемам, предложенным моделям и пр.

## 2.6. Взаимодействие с семьей

### Формы работы с детьми и родителями (официальными представителями) по реализации задач образовательной области «Физическое развитие»

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей (формы взаимодействия)	Личностно-ориентированный подход к развитию воспитанников
<p>- Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера) 2 раза в неделю в каждой возрастной группе;</p> <p>- Закаливающие процедуры;</p> <p>Оздоровительные гимнастики;</p> <p>Физминутки, динамические паузы;</p> <p>- Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;</p> <p>- Игры-имитации, хороводные игры.</p> <p>- Пальчиковые игры;</p>	<p>- Рассматривание иллюстраций о физической культуре и спорте.</p> <p>- Настольно-печатные игры.</p> <p>- Подвижные игры, игры с элементами спорта.</p> <p>- Хороводные игры.</p> <p>- Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности.</p> <p>- Самостоятельные спортивные игры и упражнения</p>	<p><b>Информационно-аналитические</b></p> <p>- Анкетирование</p> <p>- Опрос</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- Родительские собрания</p> <p>- Педагогическая беседа</p> <p>- Мастер-классы</p> <p><b>Досуговые:</b></p> <p>- Физкультурные праздники и досуги</p> <p>- Участие в проектной деятельности</p> <p>- Совместное с детьми изготовление коллажей на спортивную тематику.</p> <p><b>Наглядно-информационные:</b></p> <p>- Фотовыставки и коллажи</p> <p>- Выставки детских работ</p>	<p>Воспитанники уровнем развития выше среднего:</p> <p>- участие в районных соревнованиях;</p> <p>Воспитанники с разными уровнями развития:</p> <p>- варианты выполнения упражнений: увеличение, уменьшение количества повторений;</p> <p>усложнение, облегчение способа выполнения упражнения;</p> <p>замена одного упражнения на другое, ограничение нагрузки (по медицинским показаниям);</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку.</li> <li>- Подвижные игры и игры с элементами спорта</li> <li>- Хороводные игры</li> <li>- Дидактические игры.</li> <li>- Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте.</li> <li>- Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте.</li> <li>- Рассматривание иллюстраций, альбомов</li> <li>- Игровые беседы с элементами движений.</li> <li>- Игры-эстафеты</li> <li>- Коммуникативные игры</li> <li>- Беседы с использованием мультимедийных презентаций</li> <li>- Интегративная деятельность</li> <li>- Игровая беседа с элементами движений</li> <li>- Создание коллажей, тематических альбомов.</li> <li>- Изготовление элементарных физкультурных пособий.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационные стенды</li> <li>- Папки-передвижки</li> <li>- Рекомендации на сайте ДОО</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рекомендации воспитателям по индивидуальной работе с детьми, с учетом типа темперамента, социально-эмоциональной сферы и уровня освоения программного материала.</li> </ul>
---	--	--	--

- Физкультурные праздники, досуги, соревнования			
- Проектная деятельность			
- Дни и недели здоровья			

### План взаимодействия с семьями воспитанников

Месяц	Форма	Тема	№ группы
сентябрь	Групповое родительское собрание - Анкетирование	- формы организации двигательной деятельности в ДОО - план совместных мероприятий для детей и родителей - для чего нужна спортивная форма?	Все группы
октябрь	Педагогическая беседа	Физическое воспитание будущего первоклассника	№ 2, 6 подготовительная
ноябрь	Совместный досуг детей и родителей	«Вместе весело шагать»	№ 3 средняя
	Совместная деятельность детей и родителей	«Вместе с мамой, вместе с папой»	№ 4, 11 младшая
декабрь	Конкурс фоторепортажей (совместная деятельность детей и родителей)	«Папа, мама, спорт и я – вот здоровая семья»	все группы
январь	Проект «Навстречу Олимпиаде»	Олимпийские виды спорта	№ 2, 6 подготовительная
февраль	Мастер-класс	Увлекательная утренняя гимнастика	4, 11, 3 младшая, средняя
март	Совместный досуг для детей и родителей	«Мой веселый, звонкий мяч»	№ 7, 12 старшая

<b>апрель</b>	Педагогическая беседа	«Формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о туризме как форме активного отдыха»	2, 6, 7, 11 старшая, подготовительная
<b>май</b>	Квест-игра	«Мой край родной»	№ 2, 6 подготовительная
	Родительское собрание - Беседа - Анкетирование	Итоги физкультурно-оздоровительной работы в ДОО в 2024-2025 учебном году	Все группы

### **Тематика информационных стендов и папок передвижек для родителей**

- девять советов родителям от инструктора по физкультуре
- домашний стадион
- здоровье стопы
- зрение и здоровье
- игры для девочек и мальчиков
- комплекс подражательных упражнений для малышей
- динамические паузы и физкультминутки
- формируем правильную осанку
- растем здоровыми и крепкими
- игры малой подвижности для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста
- выполняем упражнения на гимнастической стенке
- выходи играть во двор
- играем вместе с папой, вместе с мамой
- зимние каникулы (учимся кататься на лыжах и коньках)

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

Режимы дня в разных возрастных группах разработаны на основе санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», изменений к ним (СанПиН 2.4.1.3049-13.) и скорректированы с учетом ФГОС.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

В учреждении используются разные режимы дня:

- Режим дня и профилактические мероприятия на холодный период времени
- Режим дня и профилактические мероприятия на теплый период времени
- Адаптационный режим
- Режим двигательной активности

ДОО обеспечивает оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования. Двигательный режим разработан с учётом действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

### 3.1. Организация режима пребывания детей в ДОО

Формы работы	Виды	Количество и длительность (в минутах) в зависимости от возраста детей			
		группа № 4, 11	группа № 3	группа № 7, 11	группа № 2, 6
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В зале (октябрь-апрель) на улице (сентябрь-май)	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	В бассейне	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (воспитатель)	Утренняя гимнастика	3 раза в неделю 5–6 минут	3 раза в неделю 6-8 минут	3 раза в неделю 8-10 минут	3 раза в неделю 10-12 минут
	Остеопатическая гимнастика, бодрящая	Ежедневно после дневного сна 10 минут	Ежедневно после дневного сна 10 минут	Ежедневно после дневного сна 10 минут	Ежедневно после дневного сна 10 минут
	Релаксационные упражнения	Перед сном 2-ая половина дня 5-7 минут	Перед сном 2-ая половина дня 5-7 минут		
	Подвижные, спортивные игры и упражнения (включая прогулку)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 минут
	Физминутки	В середине образовательной деятельности 2-3 минуты 1-2 раза			
	Оздоровительные гимнастики (Воробьева, глазная, дыхательная, пальчиковая,)	1 раз в день (чередование)			
Активный отдых (инструктор)	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут
	Физкультурный праздник	-	1 раз в год до 40 минут	1 раз в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	День здоровья	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год

по физической культуре, воспитатель)	Туристическая прогулка	-	-	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.2. Сетка физкультурных занятий

День недели	№ группы	Время проведения
Понедельник	4	9.05 – 9.20
	3	9.30 – 9.50
	6	10.20 – 10.50
Вторник	11	9.05 – 9.20
	7	9.30 – 9.55
	12	10.15 – 10.40
	2	10.50 – 11.20
Среда	4	9.05 – 9.20
	3	9.30 – 9.50
	6	10.20 – 10.50
Четверг	11	9.05 – 9.20
	7	9.30 – 9.55
	12	10.15 – 10.40
	2	10.50 – 11.20

### 3.3. Сетка физкультурных праздников и досугов

День недели	Неделя месяца	№ группы	Время проведения
Пятница	первая	2	15.50 – 16.20
		6	16.30 – 17.00
	вторая	7	15.50 – 16.15
		12	16.30 – 16.55
	третья	4	16.00 – 16.15
		3	16.25– 16.45
	четвертая	11	16.00 – 16.15

### 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В ДОО созданы необходимые условия для организации работы по физическому воспитанию детей и организации самостоятельной двигательной деятельности:

- два физкультурных зала
- спортивная площадка
- в группах оборудованы физкультурные центры с необходимым набором спортивного инвентаря для организации двигательной деятельности детей в течение дня.

**Развивающая предметно-пространственная среда построена на следующих принципах:**

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

#### **Инвентарь и оборудование спортивного зала:**

- стационарные и переносные баскетбольные щиты 3 шт.
- гимнастические лестницы 5 шт.
- гимнастические скамейки 2 шт.
- гимнастические маты 3 шт.
- цели для метания 2 шт.
- набор «Кузнечик»
- мячи баскетбольные (№ 3; № 5)
- мячи силиконовые разных размеров
- мячи резиновые 30 шт.
- ленты, флажки, кегли большие и малые, кубики, скакалки, гимнастические палки, обручи разных размеров, шнуры
- бадминтонные ракетки, воланы 15 комплектов
- клюшки 2 шт.), шайбы (2 шт.)
- искусственные цветы 25 шт.
- модули ООО ПКФ «АЛЬМА»
- дуги для подлезания 3 шт.
- ребристая дорожка 1 шт.
- туннели 2 шт.
- утяжелители для рук и ног



- «дорожка движения» 1 шт.
- мягкие мячи разных размеров
- поролоновые палки 30 шт.
- «блинчики» 30 шт.
- «частокол» 1 шт.
- «удава» 1 шт.
- мячи «ежики» 5 шт.
- надувные круги (2 шт.), надувные мячи (2шт.)
- олимпийская символика (флаг, факел)
- санки- ледянки 2 шт.
- надувные круги 2 шт.
- лыжи малые пластмассовые 3 пары
- атрибут для игры «Удочка»

**Оборудование спортивной площадки:**

- лесенки для лазания 3 шт.
- баскетбольные щиты 2 шт.
- футбольные ворота 2 шт.
- дуги для подлезания 2 шт.
- цели для метания 2 шт.
- спортивный комплекс

**Дидактические материалы:**

- Окружающий мир. Дидактические материалы. Летние (зимние) виды спорта
- Наглядно-дидактическое пособие. Рассказы по картинкам (летние и зимние виды спорта)
- Игра лото. Иллюстрации. Познавательная информация. Разрезные картинки - виды спорта
- Игра-лото-поделка «Витражи сказок»
- Лото спортивное. Игровые виды спорта. Зимние виды спорта
- Игровой дидактический материал «Малыши-крепыши»

- «Веселый кроссворд»
- «Где чья мама?»
- «Выбери картинки о спорте»
- «найди вторую часть животного»
- «Собери картинку» («Новогодняя елка», «Планета спорт», «На зарядку становись»)
- «собери снеговика»
- Наборы из пластмассы и картона «овощи, фрукты»
- Развивающий игровой комплект с методическими рекомендациями по организации игр, направленных на освоение содержания образовательной области «Физическое развитие». Физкультура в играх.
- Расскажи детям об Олимпийских играх. Карточки для занятий в детском саду и дома
- Тематический словарь в картинках. Спорт. Летние (зимние) виды спорта

**Картотеки:**

- Игры малой подвижности
- Пальчиковая гимнастика
- Подвижные игры и упражнения с мячом
- Считалки
- Подвижные игры на сплочение детского коллектива
- Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием, построениями и перестроениями
- Подвижные игры и игровые упражнения с речевым сопровождением
- Упражнения на развитие координации движений, чувства ритма
- Подвижные игры для коррекции двигательной активности
- Подвижные игры и игровые упражнения с элементами спорта
- Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами
- Музыкальные разминки

**Описание материально-технического обеспечения Программы**

- музыкальный центр
- аудио кассеты

- CD – диски
- USB-флеш-накопитель
- мультимедийные презентации («Олимпийские игры древности»; «Символика Олимпийских игр»; «Игра для знатоков»; «Репортаж телеканала «Навстречу Олимпиаде»»; «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»)

**Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с тематикой**

<b>срок</b>	<b>содержание</b>	<b>возраст детей</b>
<b>Сентябрь</b>	- Наборы из пластмассы и картона «овощи, фрукты»	все группы
<b>Октябрь</b>	- Наборы из пластмассы и картона «грибы»	
<b>Ноябрь</b>	- Игровой дидактический материал «Малыши-крепыши»	средний
<b>Декабрь</b>	- санки, лыжи малые пластмассовые	все группы
<b>Январь</b>	- «блинчики» 30 шт.	
<b>Февраль</b>	- олимпийская символика (флаг, факел) - мультимедийные презентации - рассказы детям об Олимпийских играх. Карточки для занятий в детском саду и дома мультимедийные презентации («Олимпийские игры древности»; «Символика Олимпийских игр»; «Игра для знатоков»; «Репортаж телеканала «Навстречу Олимпиаде»»; «Зимние виды спорта») - клюшки 2 шт.), шайбы (2 шт.) - «Собери картинку»: «Новогодняя елка», «Планета спорт», «На зарядку становись» (картон) - «собери снеговика» (картон)	старший дошкольный
<b>Март</b>	- бадминтонные ракетки, воланы 15 комплектов	старший дошкольный
<b>Апрель</b>	- искусственные цветы 25 шт.	
<b>Май</b>	- тематический словарь в картинках. Спорт. Летние (зимние) виды спорта	
<b>Июнь</b>	- «Выбери картинки о спорте»	

	- атрибут «Веселая карусель» - длинная скакалка	
	- игровой дидактический материал «Малыши-крепьши» - «Где чья мама?» - большой зонтик	младший
	- атрибут «Веселая карусель» - большой зонтик	средний
	- бадминтонные ракетки, воланы 15 комплектов	старший дошкольный

### 3.5. Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период

#### Двигательный режим в летний период

<b>Форма работы по развитию движений</b>	<b>В каких возрастных группах проводится</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Примечание</b>
Утренняя гимнастика	Во всех возрастных группах	Ежедневно	На улице или в зале, в зависимости от погоды
Физкультурные занятия (сюжетные, на основе подвижных и спортивных игр)	Во всех возрастных групп	3 раза в неделю	На улице или в зале, в зависимости от погоды
Подвижные игры	Во всех возрастных групп	Ежедневно	На дневной, вечерней прогулке
Игровые задания и упражнения	Во всех возрастных групп	Ежедневно	На дневной, вечерней прогулке

Игры с элементами спорта	В старшей и подготовительной группах	Ежедневно	На дневной прогулке
Спортивные развлечения	Во всех возрастных группах	Ежедневно	На дневной, вечерней прогулке
Физкультурный досуг	Во всех возрастных группах	1 раз в месяц	На вечерней прогулке

### **3.5.1. Перспективное планирование взаимодействия с детьми на летний период**

Представлено в Приложение №2

### **3.5.2. Взаимодействие с семьей**

Представлено в Приложении № 2

## **4. Часть, формируемая участниками образовательного процесса (вариативная часть).**

Вариативная часть рабочей программы представлена:

- программой «Играйте на здоровье!» (Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)
- темой для углубленной работы: «Путешествие в Олимпию»

### **4.1. Цели и задачи вариативной части.**

- программа «Играйте на здоровье!»

**Цель:** Формирование интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной деятельности;

#### **Задачи:**

- Познакомить дошкольников с возникновением игровых видов спорта;
- Создать условия для обогащения двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, формирования правильной техники выполнения элементов спортивных игр;
- Содействовать развитию физических качеств;
- Создать условия для развития регулятивных и коммуникативных способностей;

#### **План углубленной работы по теме: «Путешествие в Олимпию»**

**Цель:** Ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения и современности как достижения общечеловеческой культуры

#### **Задачи:**

- Создать у детей представление об Олимпийских играх как мирного соревнования с целью физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира
- Ознакомить дошкольников с доступными для детей этого возраста сведениями об истории олимпийского движения
- Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма.
- Создать условия для развития физические качества в соревновательной и игровой деятельности

#### **4.2. Планируемые результаты освоения содержания вариативной части**

Программа	Планируемые результаты освоения
«Играйте на здоровье!» (Волошина Л.Н., Курилова Т.В.)	В соответствии с возрастом: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок знает историю возникновения игровых видов спорта;</li> <li>- у ребенка сформировано умение выполнять основные элементы спортивных игр правильно (баскетбол, бадминтон);</li> <li>- у ребенка развиты регулятивные и коммуникативные способности;</li> <li>- у ребенка сформирован интерес к занятиям физическими упражнениями, играм с элементами спорта</li> </ul>
План углубленной работы по теме: «Путешествие в Олимпию»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- у ребенка сформировано представление об Олимпийских играх как мирного соревнования с целью физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира</li> <li>- ребенок знает историю олимпийского движения доступную для детей дошкольного возраста</li> <li>- у ребенка сформирован интерес к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма</li> </ul>

#### **4.3. Содержание образовательной деятельности по теме:**

«Путешествие в Олимпию» (см. Приложение №3)

#### **Программное обеспечение:**

- От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой – Издание пятое (инновационное), испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – с. 336

- Современный детский сад: Универсальные целевые ориентиры дошкольного образования: Методическое пособие. Под ред. О.А.Шиян. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 248 с.
- Чеменева А.А, Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок» / А. А. Чеменева, А. Ф. Мельникова, В. С. Волкова. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 80 с. — (ФГОС ДО. ПМК «Мозаичный ПАРК»)
- Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5-7 лет). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 80 с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы бесед, методика обучения в разновозрастных группах. – М.: Вентана-Граф, 2015
- Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 192 с.
- Соколова Л.А. Конспекты сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017
- Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников: Метод. пособие. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007
- Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование системы работы. Авт. –сост. Т.Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2010
- Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2010
- Сидорова Т.Б. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа. – Волгоград: Учитель, 2011
- Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004
- Дедулевич М.Н. Играй – не зевай: подвижные игры с дошкольниками: пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007
- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом двигательной активности). – М.: Просвещение, 2005



**Приложения**

- Приложение №1 Перспективное планирование
- Приложение №2 Перспективное планирование взаимодействия с детьми на летний оздоровительный период
- Приложение №3 Содержание образовательной работы по теме: «Путешествие в Олимпию»