

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 34  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 34 Василеостровского района)

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Образовательного учреждения  
(протокол №1 от «31 августа» 2023)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 34  
Гороховой С.С.  
Василеостровского района  
от «31 августа» 2023 г №28-ОД

С учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
(протокол № 1 от «31 августа» 2023)

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре**  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 34 Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
**на 2023-2024 учебный год**  
ВОЗРАСТ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 1,5 ДО 7(8) ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 1 ГОД

Составитель:  
Никитина Светлана Григорьевна

Санкт-Петербург  
2023

## Оглавление

1. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы:.....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4. Планируемые результаты освоения Программы.....	5
1.4.1 Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам).....	5
1.4.2 Планируемые образовательные результаты в дошкольном возрасте.....	5
1.4.3 Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста).....	7
1.5 Планируемые результаты. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	7
1.6 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	8
1.6.1 Сведения о воспитанниках.....	8
1.6.2 Возрастные особенности детей.....	8
1.7 Педагогическая диагностика.....	16
2 Содержательный раздел.....	16
2.1 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию.....	16
2.1.1 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию в группе раннего возраста от 1,5 лет до 3 лет.....	17
2.1.2 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию в младшей группе от 3 до 4 лет.....	19
2.1.3 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию в средней группе от 4 до 5 лет.....	22
2.1.4 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию в старшей группе от 5 лет до 6 лет.....	26
2.1.5 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию в подготовительной группе от 6 лет до 7 (8) лет.....	30
2.2 Содержание работы в группах дошкольного возраста по физическому развитию в соответствии с МКДО.....	36
2.3 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	38
2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся.....	42
2.5 Взаимодействие с педагогами и специалистами при реализации программы.....	45
3. Организационный раздел.....	46
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.....	46
3.2 Материально-техническое обеспечение программы.....	54
3.2.1 Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды для физического развития детей.....	54
3.2.2 Инфраструктурный лист.....	55
3.3 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	59
3.4 Организация двигательного режима по всем возрастным группам.....	60
3.5 Учебный план на 2023-2024 учебный год.....	62
3.6 Расписание занятий на 2023-2024 учебный год.....	63
Календарный план.....	64
воспитательной работы для групп общеразвивающей направленности.....	64

# 1. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана и утверждена в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 34 Василеостровского района.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 (один учебный год).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности образовательной организации для детей от 1,5 до 7 лет и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа реализуется во всех группах расположенных на площадке №1, по адресу Санкт-Петербург, 23 линия В.О., дом 22-24.

Нормативное количество ученических мест: 108

Программа размещена на официальном сайте образовательной организации: <https://vasdou034.ru/obrazovaniie>

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки.

Рабочая программа создана с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития воспитанников ГДОУ №34 и представляет собой индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС ДО.

## 1.2. Цель и задачи программы:

**Целью** Программы является физическое развитие ребенка в период с 1,5 до 7 лет «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» [ФОП ДО, 14.2]. Цель Программы достигаются через решение следующих задач:

1. обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;
2. развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
3. поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

4. воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

5. формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

6. сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

7. воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Таблица 1 Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и ФОП ДО используемые в рабочей программе

Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в Программе				
ФГОС ДО	Название раздела ФОП ДО		пункты	страницы
		II. Целевой раздел ФОП ДО		п.14.3.
При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФОП ДО.				
1	полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;			
2	построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;			
3	содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;	3	содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);	
		4	признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;	
4/5	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;			
5/6	сотрудничество образовательной организации с семьей;			
6/7	приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;			
7/8	формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;			
8/9	возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требова-			

	ний, методов возрасту и особенностям развития);
9/10	учет этнокультурной ситуации развития детей.

## **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

### **1.4.1 Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам)**

«У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры» [ФОП ДО, п.15.2];

«ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение» [ФОП ДО, п.15.2];

«ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого» [ФОП ДО, п.15.2];

«ребенок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении» [ФОП ДО, п.15.2];

«ребенок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели» [ФОП ДО, п.15.2];

### **1.4.2 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» [ФОП ДО;15.3.1];

«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» [ФОП ДО;15.3.1];

«ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе» [ФОП ДО;15.3.1];

«ребенок владеет культурно-гигиенические навыки: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье» [ФОП ДО;15.3.1];

«ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам» [ФОП ДО, 15.3.1];

«ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения» [ФОП ДО, 15.3.1];

#### **К пяти годам:**

«ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики рук, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни» [ФОП ДО, 15.3.2];

«ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог и игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх» [ФОП ДО, 15.3.2].

### **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» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих» [ФОП ДО, 15.3.3];

«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» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок 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» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий» [ФОП ДО, 15.3.3];

### **1.4.3 Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста)**

«У ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказывать помощь и поддержку другим людям» [ФОП ДО, 15.3.3];

«ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками» [ФОП ДО, 15.3.3];

### **1.5 Планируемые результаты. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Умения и навыки выпускника детского сада

Таблица 2 Целевые ориентиры выпускника детского сада, уточненные на основании методики оценки качества дошкольного образования.

Образовательная область	Подразделы образовательной области	Целевые ориентиры
Физическое развитие	Здоровый образ жизни	владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и другие).
	Представления о своем теле и физических	выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: со-

	возможностей, произвольность и координация движений	гласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
	Движение и двигательная активность	осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
	Подвижные игры, физкультура и спорт	знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта.

## 1.6 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

### 1.6.1 Сведения о воспитанниках

Группа	Возраст детей	Количество детей	Мальчи-ки/девочки
Кратковременного пребывания детей раннего возраста	1,5-3 года	8	5/4
Младшая	3-4 года	26	12/14
Средняя	4-5 лет	33	15/18
Старшая	5-6 лет	33	16/17
Подготовительная	6-7 лет	37	10/27
Всего:		137	

### 1.6.2 Возрастные особенности детей

Возрастные особенности детей от 1,5 до 3 лет

Ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету, двигаться по сигналу. При ходьбе исчезают лишние, мешающие ребенку движения, что ведет к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, ребенок смелее и в то же время спокойнее двигается по ограниченной, наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости. В связи с разви-



вающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами.

Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь – подражание. Однако оно изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и, в связи с этим, более четкое ее выполнение. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем остановиться.

К 3 годам средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг.

Центральная нервная система у ребенка становится более совершенной. Сокращается время, необходимое малышу для сна, он больше бодрствует и не так устает, как раньше. Ребенок в возрасте 2-3 лет уже способен целенаправленно концентрироваться на каком-то определенном деле в течение 10-15 минут. Связано это с совершенствованием функций коры головного мозга, развитием памяти, связанной с событиями, которые происходили до двух месяцев назад.

Заметно улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Она уже не испытывает того напряжения во время работы, как раньше, частота ударов сердца составляет около 86-90 раз в минуту, то есть максимально приближается к частоте ударов сердца взрослого человека.

Заметно развивается и опорно-двигательный аппарат. Скелет становится более крепким за счет окостенения, в возрасте 2-3 лет кости малыша уже достаточно крепкие, что позволяет сохранять правильную осанку в вертикальном положении.

В этот период продолжает укрепляться мышечно-связочный аппарат. Движения уже не такие хаотичные, более координированные и разнообразные. Дети устают, если долгое время нет возможности изменить позу.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания.

Возрастные особенности детей младшей группы (от 3 до 4 лет)

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 4 года средний рост мальчиков – 99,3 см, а девочек – 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 4 года вес мальчиков составляет 16,1 кг, а девочек – 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц,

характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается

совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипертонии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### 1.7 Педагогическая диагностика

Образовательная организация в качестве инструментов педагогической диагностики детей в области физического развития, в том числе, его динамики, использует следующий инструментарий.

Таблица 3 Инструменты педагогической и психологической диагностики

Название инструментария	1-я группа раннего возраста (от 1,5 до 2-х лет)	2-я группа раннего возраста (от 2 лет до 3-х лет)	Младшая группа (от 3-х до 4-х лет)	Средняя группа (от 4-х до 5-ти лет)	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Подготовительная группа (от 6 лет до окончания образовательных отношений)
<b>2. Педагогическая диагностика</b>						
<b>2.3 Инструментарий инструктора по физической культуре (карты развития ребенка)</b>						
Мониторинг по учебно-методическому пособию Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»	нет	нет	да	да	да	да

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих задач:

- Индивидуализация образования;
- Оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год (сентябрь, май). Результаты педагогической диагностики заносятся в диагностические карты и оформляются в виде аналитической справки.

## 2 Содержательный раздел

### 2.1 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию

Программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые образовательной организацией по направлению физического развития детей дошкольного возраста. Сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренное для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 1 года 6 месяцев до семи (восьми) лет.



### **2.1.1 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию в группе раннего возраста от 1,5 лет до 3 лет**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

создавать условия для последовательного становления основных движений (бросание, катание, прокатывание, скатывание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности взрослого с ребенком;

создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;

поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;

привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;

укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни» [ФОП ДО; 22.2.1].

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни» [22.3.1]

#### **Содержание образовательной деятельности**

«Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию культурно-гигиенических навыков. Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед из исходного положения сидя, стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте – 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1–1,5 метра); скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного

положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

1) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

2) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений» [22.3.2].

### **2.1.2 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию в младшей группе от 3 до 4 лет**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни» [22.4.1].

### **Содержание** образовательной деятельности.

«Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см);

через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); прыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроенное или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в совместной и самостоятельной двигательной деятельности на прогулке.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с высокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### **5) Активный отдых**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал» [22.4.2].

### **2.1.3 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию в средней группе от 4 до 5 лет**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности» [22.5.1].

## **Содержание** образовательной деятельности.

«Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в



сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звеня на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в совместной и самостоятельной двигательной деятельности на прогулке.

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе» [22.5.2].

#### **2.1.4 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию в старшей группе от 5 лет до 6 лет**

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

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий» [22.6.1].

**Содержание** образовательной деятельности.

«Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменной ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимна-

стической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;

повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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 педагогом.

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

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей,

баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **б) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки» [22.6.2].

### **2.1.5 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по физическому развитию в подготовительной группе от 6 лет до 7 (8) лет**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям» [22.7.1].

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

«Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**1) Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;



прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог 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. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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 тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, 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, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача

мяча через сетку после его отскока от стола.

**4) Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

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

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **б) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоро-

вительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (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. [22.7.1].

«Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни» [ФОП ДО; 22.8].

## 2.2 Содержание работы в группах дошкольного возраста по физическому развитию в соответствии с МКДО

Подраздел	Нормативная или методическая документация	Содержание работы	Ответственные лица
Здоровый образ жизни	Рабочая программа воспитания,	Соблюдение режима дня, образовательные ситуации и мероприятия по	Воспитатели, социаль-

	режимы дня и двигательной активности, календарное планирование воспитателей.	формированию здорового образа жизни (формирование привычек здорового питания, соблюдение правил личной гигиены, закаливания, регулярной двигательной активности, регулярных занятий спортом). Проектная деятельность, посвященная здоровому образу жизни. Встречи с разными интересными людьми, экскурсии <sup>1</sup> .	ные партнеры.
Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений	Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ	Упражнение на развитие мелкой моторики, координации движений, в том числе игры с пальчиками, не менее 1 часа свободной двигательной деятельности в режиме. Упражнения на свободное движение в разнородном пространстве, развитие равновесия, координации движений. Разноуровневое обучение: от использования симметричных движений в одной плоскости до разнонаправленных поочередных движений из разнонаправленных исходных положений. Физкультурные и спортивные занятия, танцы, ритмика, спортивные игры. Использование для развития мелкой моторики нестандартных приемов (обучение вязанию, вышиванию, бисероплетению, конструированию из мелких деталей).	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры
Движение и двигательная активность	Режим двигательной активности. Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализи-	Регулярная двигательная нагрузка. Зарядки, гимнастики, подвижные игры, физкультминутки (пальчиковая, зрительная, дыхательная, ходьба по массажным дорожкам), движение в сложных физкультурных комплексах, танцы, ритмика. Парциальная программа по физической культуре.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры

<sup>1</sup> В период благоприятной эпидемиологической обстановки с 5 лет.

	рование в ИОМ		
Подвижные игры, физкультура и спорт	Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ	Физкультурные занятия с применением методов развития крупной моторики, регулярные подвижные игры, включение народных подвижных игр, игр с мячом, эстафеты. Участие в спортивных соревнованиях.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры

Поддержка физического развития воспитанников осуществляется с помощью регулярной и систематической педагогической работы во всех образовательных областях, в разных формах образовательной деятельности с учетом потребностей и способностей воспитанников. Амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды осуществляется на основании оценки качества реализации Программы, с учетом потребностей, ожиданий, интересов и инициативы семей воспитанников и сотрудников Образовательной организации, особенностей социокультурного окружения с вовлечением всех заинтересованных сторон.

### 2.3 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

#### Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

Занятия	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
-образовательная деятельность (физическая культура) в помещении и на улице; -спортивные игры и упражнения; -подвижные игры; - диагностическая работа; -соревнования.	-утренняя гимнастика; -День здоровья; -игровые упражнения; -подвижные игры; -индивидуальная работа; - соревнования; -туристские прогулки и экскурсии.	-подвижные игры; -игровые упражнения; -спортивные игры; -спортивные упражнения.	-физкультурные досуги -спортивные праздники - проекты

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации образовательной области «Физическое развитие»

Деятельность по реализации физического развития в совместной деятельности педагога с детьми и

самостоятельной деятельности детей	
Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	
- утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты).	ежедневно
- физкультминутки на занятиях	ежедневно
- физкультурные занятия	3 раза в неделю
- прогулка в двигательной активности	ежедневно
- гимнастика после сна	ежедневно
- прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)	ежедневно
- прием детей на воздухе в теплое время года.	ежедневно
- гигиенические процедуры (обширное умывание).	ежедневно
- закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)	ежедневно
- закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне)	ежедневно
- беседы, дидактические игры, игровые ситуации	ежедневно

### Структура физкультурного занятия

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

#### Вводная часть.

В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

#### Основная часть.

В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. В начале основной части выполняются и разучиваются ОРУ. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки. Сначала выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц ног и туловища, подскоки и успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и развивает его функциональные возможности. Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие ранее разученные упражнения повторяются или закрепляются.

В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, усиливающие физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

#### Заключительная часть.

В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания, рефлексия.

Возрастная группа	Часть занятия, длительность в минутах			
	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Итого
Группа кратковременного преб. для детей раннего возраста	1-2 мин.	6-8 мин	1-2 мин	10 мин.
Младшая группа	2-3 мин.	12-13 мин.	1-2 мин.	15 мин.
Средняя группа	3-4 мин.	12-15 мин.	2-3 мин.	20 мин.
Старшая группа	4-5 мин.	18-20 мин.	3-4 мин.	25 мин.
Подготовительная	4-5 мин.	20-25 мин.	3-4 мин.	30мин.

Способы организации детей в образовательной деятельности:

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-диагностические занятия** целью, которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта; прыжки в длину с места; метание мешочка с песком весом 100г. вдаль и т.д.).

**Занятие тренировочного типа** направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием различных предметов и без них.

**Тематические занятия** направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от се-



зона.

### Мероприятия групповые, межгрупповые

- Туристские прогулки, экскурсии.
- Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц).
- Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).
- Соревнования.
- Дни здоровья.

### Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям мотивация;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД;

## Проектирование воспитательно-образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми

### Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>					
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 4-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
<b>2. Физкультурные занятия</b>					
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>					
3.1 Самостоятельная	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность				

двигательная деятельность	определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

## 2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов образовательной организации совместно с семьей [ФОП ДО; 26.6].

Особое внимание в просветительской деятельности образовательной организации должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка [ФОП ДО; 26.7].

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятной психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;
- 2) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;
- 3) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях образовательной организации и семьи в решении данных задач;
- 4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в образовательной организации;
- 5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое) [ФОП ДО; 26.7.1].

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, IT-специалистов и других) [ФОП ДО; 26.7.2].

«Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

- 1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;
- 2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции. Круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые образовательные организации для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые образовательной организацией для родителей (законных представителей); сайт образовательной организации и социальная группа в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму – совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое [ФОП ДО; 26.8].

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы образовательного учреждения на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни образовательного учреждения;
- ознакомление родителей с содержанием работы образовательного учреждения, направленной на физическое развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и досуговых мероприятий, встреч с интересным человеком;
- обучение конкретным приемам и методам физического развития ребенка на мастер-классах, семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей (законных представителей);
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей (законных представителей) и педагогов.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников:

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи и психологически комфортная обстановка.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями воспитанников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов и праздников.

#### **План работы с родителями**

<b>Тема</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Группа</b>	<b>Период проведения</b>
«Двигательная активность дошкольника. Почему это важно»	Выступление на родительском собрании	Все группы	Сентябрь
«Упражнения для профилактики плоскостопия»	Мастер класс	Все группы	Октябрь
Индивидуальное консультирование по запросу родителей	Индивидуальные консультации	Все группы	Ноябрь
«Осанка вашего ребенка»	Буклет	Все группы	Декабрь
«Профилактика и коррекция осанки»	Индивидуальные консультации	Все группы	Январь
«Вместе весело иг-	Консультация на сайте	Все группы	Март

рать»	учреждения		
«Активные игры с детьми – это просто»	Советы о совместных занятиях с детьми дома в папку - передвижку	Все группы	Апрель
«Выбор спортивной секции	Индивидуальные консультации	Старшая, подготовительная группы	Май

## 2.5 Взаимодействие с педагогами и специалистами при реализации программы.

Эффективная реализация образовательной программы и эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания всего педагогического коллектива.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Оценка физического состояния детей посещающих детский сад (листы здоровья)

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Совместная организация праздников и досугов. Интеграция образовательных областей «физическое развитие» и «художественно-эстетическое развитие». Подбор музыкального сопровождения.

Музыка воздействует:

1. на эмоциональное выполнение детьми упражнений;
2. создает у детей хорошее настроение;
3. помогает активировать двигательную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Воспитатель и инструктор по физической культуре интегрируют образовательную область «Физическое развитие» с другими образовательными областями на занятиях по физической культуре, и в повседневной жизни детей. Воспитатель следит за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту, осуществляет страховку в ходе занятий. Воспитатель организует подвижные игры, создает условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, принимает активное участие в организации и проведении досугов и праздников.

### 3. Организационный раздел.

В Организации созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований:

– санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

- к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность,

- оборудованию и содержанию территории,

- помещениям, их оборудованию и содержанию,

- естественному и искусственному освещению помещений,

- отоплению и вентиляции,

- водоснабжению и канализации,

- организации питания,

- медицинскому обеспечению,

- приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность,

- организации режима дня,

- организации физического воспитания,

- личной гигиене персонала;

– пожарной безопасности и электробезопасности;

– охране здоровья воспитанников и охране труда работников.

В Организации созданы необходимые условия для физического развития детей.

Все оборудование сертифицировано и соответствует требованиям безопасности и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать и играть в подвижные игры и игры с элементами спорта.

## Модель образовательного процесса на учебный год

В соответствии с п.2.2 и п.2.11.3 ФГОС ДО организацией представлена модель образовательного процесса на учебный год, в которой отражена тематика и интеграция образовательной деятельности.

### Тематическая модель года для детей от 1,5-3 лет

Номер недели	Модуль	Вариативные названия тем
<b>Осень (1 квартал)</b>		
1-я неделя	Адаптация/ Детский сад	Знакомство с группой Мои новые друзья Семейный уголок в детском саду «Детский сад - чудесный дом! Хорошо живется в нем!» Знакомство с куклой Кате
2-я неделя		
3-я неделя		
4-я неделя		
5-я неделя	Осень	Красивые листики Осенний букет Самое красивое дерево на участке Полезные овощи и фрукты Осенние подарки
6-я неделя.		
7-я неделя		
8-я неделя		
9-я неделя		
10-я неделя	Домашние и дикие жи- вотные	Пушистые друзья Большие и маленькие Мое любимое домашнее животное В гостях у лесных жителей В деревне у бабушки
11-я неделя		
12-я неделя		
13-я неделя		
<b>Зима (2 квартал)</b>		
1-я неделя	«Зима. Новый год»	Признаки зимы Красивые снежинки Готовим подарки Зимние забавы Здравствуй, дедушка Мороз!
2-я неделя		
3-я неделя		
4-я неделя		
5-я неделя		
6-я неделя.	«Одежда»	Во что одеты девочки и мальчики? С куклой Катей на прогулку Одеваюсь сам Пуговицы и застёжки – помогаем оде- ваться Вещи в моем шкафчике
7-я неделя		
8-я неделя		
9-я неделя	«Игрушки»	Игрушки в нашей группе Моя любимая игрушка Выставка игрушек
10-я неделя		
11-я неделя		
12-я неделя		
<b>Весна (3 квар- тал)</b>		
1-я неделя	«Весна»	Лучший подарок для мамы Сюрприз для мамы Праздничный букет Признаки весны
2-я неделя		
3-я неделя		
4-я неделя		

5-я неделя		Куда пропадает снег? Огород на подоконнике
6-я неделя.	«Транспорт»	Я – водитель По дороге в детский сад Большие и маленькие машины Автомобили – помощники Я приехал в детский сад Мой друг - светофор
7-я неделя		
8-я неделя		
9-я неделя		
10-я неделя	Я в мире человек	Я и мои друзья в детском саду Моя семья Играем вместе Я вижу, слышу и чувствую Вежливые слова Я – сам Наши имена
11-я неделя		
12-я неделя		
13-я неделя		
<b>Лето (4 квартал)</b>		
1-я неделя	Лето	Сезонные изменения в природе Летние забавы Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья Огород для малышей
2-я неделя		
3-я неделя		
4-я неделя		
5-я неделя	Насекомые	Кого мы встретим на площадке? Ползает и летает, кто это бывает? Маленькие жители площадки
6-я неделя.		
7-я неделя		
8-я неделя		
9-я неделя	«До свидания, лето!»	Лето в городе Летняя корзинка чудес Наше творчество
10-я неделя		
11-я неделя		
12-я неделя		

### Тематический модуль для детей от 3 до 5 лет

Номер недели	Модуль	Вариативные названия тем
<b>Осень (1 квартал)</b>		
1-я неделя	Наш детский сад	Какая красивая наша группа Мы снова вместе Мои друзья и я
2-я неделя		Мои любимые игрушки Моя любимая игра Во, что играла в детстве моя ба-бушка
3-я неделя	Наш урожай	Самый вкусный овощ Самый большой овощ Самый полезный овощ Мой любимый овощ Сказки нашего огорода Кто живет в теплице?
4-я неделя		Самый вкусный фрукт Самый полезный фрукт



		Мой любимый фрукт Сказки нашего сада Кто живет в оранжерее?
5-я неделя		Красавица осень Загадки осени Осенний букет
6-я неделя.		Где прячется осень в лесу? Самая полезная лесная ягода Грибы полезные и не очень... Кто такой грибник?
7-я неделя	Братья наши меньшие	Пушистые и не очень... Кто живет на ферме? Мой любимый питомец
8-я неделя		Истории о детенышах Пушистая семья
9-я неделя		Кто живет в нашем лесу? Как дикие животные готовятся к зиме? Путешествие в зоопарк
10-я неделя		Истории о детенышах диких животных В гостях у ветеринара
11-я неделя		Свободная тема по выбору
12-я неделя	Семейные праздники	Моя семья Наши семейные праздники
13-я неделя		День Матери
<b>Зима (2 квартал)</b>		
1-я неделя	Истории большого шкафа	Какая одежда самая теплая? Что лучше надеть на прогулку? Магазин одежды Истории старого сундука
2-я неделя		Обувь, которая живет дома Обувь, которая любит гулять Кто спрятался в обувном шкафу?
3-я неделя	Новогодние праздники	Где прячется зима в лесу? Какие необычные снежинки!
4-я неделя		Мы празднуем Новый год Лучший новогодний подарок Веселые зимние праздники
5-я неделя		Зимние забавы Мои любимые зимние игры Зимние сказки
6-я неделя.	Играем в магазин	Мебельный магазин Мой кукольный дом Мебельная фабрика
7-я неделя		Магазин посуды Детское кафе Мастерская посуды
8-я неделя		Супермаркет В гостях у повара Мой самый лучший рецепт

9-я неделя		Тема по выбору
10-я неделя	Готовимся к Дню защитников Отечества	Что нравится нашим папам? Профессии пап Готовим подарки для пап
11-я неделя		Мы путешествуем с папой Папа – водитель Самый большой гараж
12-я неделя		День защитников Отечества Праздник папы Богатырские сказки
<b>Весна (3 квартал)</b>		
1-я неделя	Весенние праздники	Празднуем 8 марта Лучший подарок для мамы Сюрприз для мамы
2-я неделя		Праздничный букет Масленица
3-я неделя		Играем в театр Неделя сказки
4-я неделя		День смеха Народные игры и забавы
5-я неделя	Все, что летает...	День птиц Лучший скворечник Кто вернется первым?
6-я неделя.		Космические старты Сказки звездного неба Путешествие на ракете
7-я неделя		Самый большой жук Самая красивая бабочка Где прятались насекомые зимой? Какое насекомое самое полезное? Какое насекомое самое трудолюбивое?
8-я неделя	Весна	Найди весну на прогулке Сказки весны О чем поет капель?
9-я неделя		Какой цветок просыпается первым? Солнце на проталинке
10-я неделя		Едем на дачу День труда
11-я неделя		Цветущий фруктовый сад Самое красивое дерево Как деревья цветут?
12-я неделя		Мой город
13-я неделя	Праздник в нашем городе Лучший подарок нашему городу	
<b>Лето (4 квартал)</b>		

1-я неделя	Проектная деятельность	Детский праздник Здравствуй, лето!
2-я неделя		
3-я неделя		Самая большая страна Готовимся к путешествию Кто такие каникулы?
4-я неделя		
5-я неделя		
6-я неделя.		Тема проекта по выбору
7-я неделя		
8-я неделя		Морские истории Сказки реки Невы
9-я неделя		
10-я неделя		Лето в городе Летняя корзинка чудес Летние сказки
11-я неделя		
12-я неделя		

### Тематическая модель года для детей от 5-7 (8) лет

Номер недели	Модуль	Вариативные названия тем
<b>Осень (1 квартал)</b>		
1-я неделя	«Мы снова вместе»	«Мы снова вместе. Что изменилось в нашей группе?». «Здравствуй, детский сад!» «День знаний»
2-я неделя		«Впечатления о лете. Дневник впечатлений» «Мы снова в городе. Правила дорожного движения» «Наша дружная группа»
3-я неделя	«Дары осени»	«Урожайная осень»: хлеб – всему голова! «Как хлеб на стол попал?» «От зерна до каравая»
4-я неделя		«Урожайная осень»: огород «Какой овощ самый полезный?» «Овощи – иностранцы»
5-я неделя		«Урожайная осень»: фруктовый сад «Фруктовая лавка» «Где спрятался витамин?»
6-я неделя.		«Тихая охота» (грибы и ягоды в лесу) «Кладовая солнца» «Что носили в туеске?»
7-я неделя		Тема на основе интересов детей (без названия!)
8-я неделя		Кто раскрасил лес? Царица осень Юные следопыты ищут осень в лесу
9-я неделя		Почему птицы улетают на юг? Какие птицы прилетают к нам зимовать? Заповедный край птиц. Где он?

10-я неделя	«Осенние праздники»	Мы вместе – мы друзья (День народного Единства) Азбука России Осенины
11-я неделя		Кто спрятал солнце? Народный осенний календарь Темная сказка: изучаем звездную карту неба
12-я неделя		«Винтик и Шпунтик: веселые мастера» (электроприборы) Роботы в нашем доме Путешествие в историю вещей
13-я неделя		День Матери Его величество – человек!
<b>Зима (2 квартал)</b>		
1-я неделя	«Секреты зимнего леса»	«Как водоплавающие птицы переживают зиму?» «Кому нужна прорубь?» «Зимняя столовая: секреты кормушки»
2-я неделя		«Сказки зимнего леса» «Кто живет зимой в лесу?» «Следы на снегу»
3-я неделя	«Праздник. Ожидание праздника»	«Дефиле: «Петербургская игла». «От валенка до ботильона» «Тайные знаки» одежды»
4-я неделя		«Как празднуют новый год в разных странах?» «Праздник. Ожидание праздника» «Какой подарок самый лучший?»
5-я неделя		«Зимние забавы». «Зимние народные праздники» «Зима в музее» (по итогам недели «Музеи - детям»)
6-я неделя.		Тема на основе интересов детей (без названия!)
7-я неделя		«День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады»
8-я неделя	«Знаменитые люди России»	«Юные спортсмены: зимние виды спорта» Олимпийские игры Спартакиада в детском саду
9-я неделя		«День науки» «Великие путешественники» «От Арктики до Антарктики» «Какое животное в зоопарке самое «южное?»»
10-я неделя		«Мастер своего дела» («Профессии») «Самый необычный инструмент» «Кем быть?»
11-я неделя		«Богатырские игры» «День защитника Отечества» «Мы гордимся нашими папами!»

12-я неделя	«Моя семья»	«Семейный альбом» «Мой дом – моя крепость» «Украшаю свой дом»
<b>Весна (3 квартал)</b>		
1-я неделя		«Девочки! Наши поздравления» «Весенний праздник» «Мамин праздник»
2-я неделя		Тема на основе интересов детей (без названия!)
3-я неделя		«Братья наши меньшие» «Четвероногая семья» «Мой четвероногий друг»
4-я неделя	«Путешествие «Петербург – Москва»	«Я еду путешествовать» (транспорт) «От кареты до ракеты» «Какой транспорт самый-самый?»
5-я неделя		«Кто самый веселый?» (детские писатели) «Детский театр» «Книга фантазий»
6-я неделя.		«Космические старты» «Звездное путешествие» «Путешествие в будущее»
7-я неделя		«Москва – столица нашей Родины» «Народные игрушки»
8-я неделя	Юные следопыты изучают весну	«3 весны» «Они кричат во все концы: «весна пришла, весне дорогу!» «Первоцветы: сокровища леса»
9-я неделя		«Едем на дачу» «Праздник труда» «Кто такой садовод?»
10-я неделя	«Весенние праздники»	«Мы помним, мы гордимся» (9 мая)
11-я неделя		«Где в городе живут рыбы?» «Заповедный край: где ты?» «Эко экскурсия: насекомые проснулись»
12-я неделя		«Мои летние планы» (Большое путешествие по России) «Скоро в школу» «День музеев»
13-я неделя		«20 подарков моему любимому городу!» «Петербургская ассамблея» «Петербургский карнавал»
<b>Лето (4 квартал)</b>		
1-я неделя	Проектная деятельность	«Сказки Пушкина»
2-я неделя		«День России»
3-я неделя		«День отца»
4-я неделя		«Зеленые сказки» «Подводное путешествие» (морские животные, рыбы, растения)

5-я неделя		«Кто всех быстрее?»
6-я неделя.		«Хочу праздник!» (летние праздники – этнокалендарь)
7-я неделя		«Лето красное»: Тема на основе интересов детей (без названия!)
8-я неделя		«Слава военно-морскому флоту России!»
9-я неделя		«Летний букет»
10-я неделя		«День флага»
11-я неделя		«Какое насекомое самое фантастическое?»
12-я неделя		«Уж небо осенью дышало...»

## 3.2 Материально-техническое обеспечение программы

### 3.2.1 Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды для физического развития детей.

При проектировании РППС учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно- климатические условия, в которых находится образовательная организация;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности) [ФОП ДО; 31.5].

РППС соответствует:

требованиям ФГОС ДО;

Программе;

материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в образовательной организации;

возрастным особенностям детей;

воспитывающему характеру обучения детей в образовательной организации;

требованиям безопасности и надежности [ФОП ДО; 31.6].

РППС обеспечивает:

целостность образовательного процесса и включает необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО [ФОП ДО; 31.7];

возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития [ФОП ДО; 31.8].

В соответствии с ФГОС ДО, РППС:

- 1) содержательно-насыщенная;
- 2) трансформируемая;

- 3) полифункциональная;
- 4) доступная;
- 5) безопасная [ФОП ДО; 31.9].

РППС обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников [ФОП ДО; 31.10].

- Уголки двигательной активности детей в группах;
- Музыкально-спортивный зал;
- Прогулочные площадки детского сада оснащены спортивным оборудованием (баскетбольная мобильная стойка, игровое оборудование на площадках).

### 3.2.2 Инфраструктурный лист

№ п/п	Наименование оборудования	Рекомендованное количество оборудования		Инвариатная часть	Вариативная часть
		Ед. изм.	Количество		
<b>1. Физкультурный зал</b>					
1.	Специализированная мебель, оборудование, системы хранения				
1.1	Балансиры разного типа	Шт.	4	+	
1.2	Воланы для игры в бадминтон	Шт.	20	+	
1.3	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)	Шт.	2	+	
1.4	Гимнастическая палка пластмассовая	Шт.	По количеству детей в группе	+	
1.5	Гимнастическая стенка	Шт.	2	+	
1.6	Гимнастический коврик	Шт.	По количеству детей в группе	+	
1.7	Гимнастические набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	Шт.	1	+	
1.8	Дорожка гимнастическая	Шт.	1	+	
1.9	Дорожка для прыжков	Шт.	1	+	

	в длину				
1.10	Доска гладкая с зацепами	Шт.	1	+	
1.11	Доска наклонная	Шт.	1	+	
1.12	Доска с ребристой поверхностью	Шт.	1	+	
1.13	Дуга большая	Шт.	2	+	
1.14	Дуга малая	Шт.	2	+	
1.15	Дуги для подлезания	Шт.	2	+	
1.16	Жилетка игровая	Шт.	2	+	
1.17	Защитная сетка для окна	Шт.	По количеству окон	+	
1.18	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	Шт.	1	+	
1.19	Канат для перетягивания	Шт.	2	+	
1.20	Канат подвесной для лазания	Шт.	1	+	
1.21	Клюшки	Шт.	5	+	
1.22	Коврик массажный	Шт.	2	+	
1.23	Кольцеброс	Шт.	10	+	
1.24	Кольцо баскетбольное	Шт.	2	+	
1.25	Кольцо мягкое	Шт.	10	+	
1.26	Кольцо плоское	Шт.	25	+	
1.27	Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр	Шт.	1	+	
1.28	Комплект гантелей	Шт.	2	+	
1.29	Комплект оборудования для соревнований и спартакиад	Шт.	1	+	
1.30	Консоль пристенная для канатов и шестов	Шт.	1	-	
1.31	Конус с втулкой, палкой и флажком	Шт.	7	+	
1.32	Корзинка для мячей	Шт.	2	+	
1.33	Лента гимнастическая	Шт.	10	+	
1.34	Мат гимнастический (стандартный)	Шт.	1	+	
1.35	Мат гимнастический прямой	Шт.	1	+	
1.36	Мат гимнастический	Шт.	1	+	



	складной				
1.34	Мат с разметками	Шт.	1	+	
1.38	Мяч баскетбольный	Шт.	1	+	
1.39	Мяч гимнастический	Шт.	25	+	
1.40	Мяч для метания	Шт.	20	+	
1.41	Мяч для мини-баскетбола	Шт.	7	+	
1.42	Мяч набивной (0,5 кг)	Шт.	4	+	
1.43	Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)	Шт.	4	+	
1.44	Мяч футбольный	Шт.	1	+	
1.45	Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5 шт.)	Шт.	6	+	
1.46	Набор разноцветных кеглей с битой	Шт.	2	+	
1.47	Набор спортивных принадлежностей – кольцо малое (10–12 см), лента короткая (50–60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	Шт.	6	+	
1.48	Насос для накачивания мячей	Шт.	1	+	
1.49	Настенная лесенка (шведская стенка)	Шт.	4	+	
1.50	Обруч (малого диаметра)	Шт.	20	+	
1.51	Обруч (среднего диаметра)	Шт.	5	+	
1.52	Палка гимнастическая деревянная	Шт.	По количеству детей в группе	+	
1.53	Палочка эстафетная	Шт.	4	+	
1.54	Прыгающий мяч с ручкой	Шт.	2	+	
1.55	Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	Шт.	15	+	
1.56	Свисток	Шт.	1	+	
1.57	Секундомер	Шт.	1	+	
1.58	Серсо (комплект для игры)	Шт.	2	+	

1.59	Скакалка (взрослая)	Шт.	2	+	
1.60	Скакалка детская	Шт.	По количеству детей в группе	+	
1.61	Скамейка гимнастическая универсальная	Шт.	1	+	
1.62	Стеллаж для инвентаря	Шт.	1	+	
1.63	Степ платформа	Шт.	15	+	
1.64	Стойка баскетбольная с сеткой (комплект)	Шт.	2	+	
1.65	Стойка для гимнастических палок	Шт.	1	+	
1.66	Стойки для прыжков в высоту (комплект)	Шт.	2	+	
1.67	Султанчики для упражнений	Шт.	50	+	
1.68	Фишки конусы	Шт.	10	+	
1.69	Флажки разноцветные (атласные)	Шт.	30	+	
1.70	Шайбы	Шт.	10	+	
1.71	Щит баскетбольный	Шт.	1	+	
1.72	Щит для метания в цель навесной	Шт.	2	+	
2	Дополнительное и вариативное оборудование для подвижных игр и спортивных мероприятий				
2.1	Музыкальный центр	Шт.	1	+	
2.2	Набор для подвижных игр	Шт.	1	+	
3	Кабинет педагога / инструктора по физической культуре + снарядная				
3.1	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная	Шт.	1	+	
3.2	Компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение)	Шт.	1	+	
3.3	Кресло педагога	Шт.	1	+	
3.4	МФУ/принтер	Шт.	1	+	
3.5	Стол педагога	Шт.	1	+	
3.6	Шкаф для одежды	Шт.	1	+	
3.7	Аптечка универсальная для оказания пер-	Шт.	1	+	

	вой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)				
3.8	Грабли для песка	Шт.	1	+	
3.9	Набор для игры в шахматы	Шт.	5	+	
3.10	Набор для игры в шашки	Шт.	4	+	
3.11	Рулетка	Шт.	1	+	
3.12	Сетки защитные на окнах и осветительных приборах	Шт.	По количеству окон и приборов	+	
3.13	Стеллаж для инвентаря	Шт.	1	+	
3.14	Часы с пульсометром и шагомером	Шт.	1	+	

### **3.3 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

#### **Технические средства обучения:**

- Магнитофон и колонки;
- Ноутбук;
- CD и аудио материалы.
- Видеоматериалы
- Проектор и экран
- Иллюстрации (спортсменов, виды спорта);
- Картотеки (виды спорта, пиктограммы видов спорта, подвижных игр)
- Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях физической культуры;

#### **Программно-методическое обеспечение:**

1. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации / авт.-сост. М. С. Горбатова;
2. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Федорова С.Ю. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2017;
3. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. Пензулаева Л.И. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2020;
4. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. Пензулаева Л.И. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2021;
5. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Пензулаева Л.И. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2021;

6. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. Пензулаева Л.И. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2021;
7. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2020;
8. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Степаненкова Э. Я. МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2019;
9. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 2-7 лет. Борисова ММ. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2017;
10. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ». – М.: издательский дом «Цветной мир», 2016.
11. Онишина В.В. Здоровье ребенка. Беседы и игры с детьми 3-7 лет. – М.: «Мозаика-Синтез», 2016.
12. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет. Пензулаева Л. И.;
13. Лайзанае СЯ. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя детского сада. - 2е изд. 1976;
14. Физическое воспитание в детском саду Степаненкова Э. Я. 2013;
15. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.2012;
16. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. 2010;
17. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н.Физкультурные праздники в детском саду.2011.

#### 3.4 Организация двигательного режима по всем возрастным группам

Виды деятельности	Группа кратковр. преб. для детей раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	ежедневно 2-4 мин.	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 5-7 мин	ежедневно 7-10 мин	ежедневно 10- 12 мин.
Утренняя гимнастика	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин	ежедневн 10 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин.
Физкультминутки	2 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Музыкально ритмические движения	занятие по музыке 3-4 мин.	занятие по музыке 6-8 мин	занятие по музыке 8-10 мин.	занятие по музыке 10-12 мин.	занятие по музыке 12-15 мин.
Занятия по физической культуре	3 раз в неделю 10 мин	3 раз в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Дополнительная программа по степ-аэробике				1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.

- подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры; - забавы; - соревнования; - аттракционы; - эстафеты	Ежедневно не менее двух игр по 3-5 мин	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия:  -гимнастика пробуждения  -дыхательная гимнастика		Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин
Физические упражнения и игровые задания:  -артикуляционная гимнастика;  -пальчиковая гимнастика;  -зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 2- 3 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3- 5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6- 8 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8- 10 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10- 15 мин.
Физкультурный досуг		1 раз в месяц по 10-15 мин	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин	1 раз в месяц 30–35мин
Спортивный праздник		2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 15-20 мин	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под контролем воспитателя.				

### 3.5 Учебный план на 2023-2024 учебный год

Группа	Занятия	Объем образовательной нагрузки в минутах (часах)			
		В неделю		В год	
		Кол-во	Время (в мин.)	Кол-во недель	Время в мин. (в часах)
Группа кратковременного пребывания для детей раннего возраста (утренняя)	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>1500 (25 ч )</b>
Группа кратковременного пребывания для детей раннего возраста (вечерняя)	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>1500 (25 ч )</b>
Младшая группа	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>2190 (37 ч 30 мин)</b>
Средняя группа	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>3</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>3000 (50 ч)</b>
Старшая группа	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2500 (41ч 40 мин)</b>
	<b>(на улице)</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>1250 (20ч50 мин)</b>
Подготовительная группа	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>3500 (58 ч 20 мин)</b>
	<b>(на улице)</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>1500 (25ч )</b>

### 3.6 Расписание занятий на 2023-2024 учебный год

Возрастная группа	Дни недели				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Кратковременного пребывания для детей раннего возраста	11.10-11.20			11.10-11.20	11.10-11.20
Младшая	9.30-9.45		9.30-9.45		9.30-9.45
Средняя	8.50-9.10		8.50-9.10		8.50-9.10
Старшая	10.05-10.30		10.05-10.30		10.05-10.30
Подготовительная	11.55-12.25		11.50-12.25		11.50-12.25

**Календарный план  
воспитательной работы для групп общеразвивающей направленности  
на 2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся 1,5-7 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Никитина Светлана Григорьевна

Санкт-Петербург  
2023



Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности	Группы реализации
сентябрь	01.09	День Знаний (ФК) <sup>2</sup> - выставка праздничных плакатов; - праздник «Детский сад встречает ребят!» (ВВ <sup>3</sup> ); - фоторепортаж праздника в Василеостровском районе.	Познавательное	познание	Со старшей подготовительную группы
	03.09	День окончания Второй мировой войны (ФК) и День солидарности в борьбе с терроризмом (ФК) Выставки в книжном уголке. Районная акция	Патриотическое	Родина	Подготовительная группа
	15.09	День рождения Василеостровского района (РК <sup>4</sup> ) Флешмоб «Празднование дня рождения Василеостровского района»	Патриотическое Эстетическое	Родина Культура и красота	Старшая, подготовительная группа
	27.09	День воспитателя и всех дошкольных работников(ФК) Выставка поздравительных открыток (ВВ) Экскурсии по детскому саду.	Социальное Трудовое	Дружба Человек Сотрудничество Труд	Старшая подготовительная
октябрь	01.10	Международный день пожилых людей (ФК) Праздник для бабушек и дедушек вос-	Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Средняя подготовительная

<sup>2</sup> ФК – Федеральный компонент календарного плана воспитательной работы

<sup>3</sup> ВВ – воспитателю о воспитании

<sup>4</sup> Региональный компонент

		<p>питанников «Старые песни о главном...», «Спасибо вам, бабушки, дедушки!» (ВВ)</p> <p>Нахождение и разучивание пословиц и поговорок, игры бабушек (ВВ)</p> <p>Волонтерские акции</p>			
	01.10	<p>Международный день музыки (ФК)</p> <p>- районная игра Музыкальная олимпиада к Дню музыки;</p> <p>- районный конкурс шумовых оркестров;</p>	Эстетическое	Культура, красота	Старшие подготовительные -
	04.10	<p>День защиты животных (ФК)</p> <p>- районная социальная акция;</p> <p>- волонтерские проекты.</p>	Патриотическое Духовно- нравственное	Природа Милосердие	Младшие подготовительные -
	05.10	<p>День учителя (ФК)</p> <p>Беседы, игры, встречи с профессионалами, районная акция</p>	Трудовое	Труд	Подготовительная
	09.10	<p>День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности (ВВ)</p> <p>Беседы, игры, встречи с профессионалами</p>	Трудовое	Труд	Старшие подготовительные -
	16.10	<p>Всемирный день хлеба (ВВ)</p> <p>Беседы, игры, встречи с профессионалами, посещение музеев, выставки</p>	Трудовое	Труд	Старшие подготовительные -
	Третье воскресенье	<p>День отца (ФК)</p> <p>Выставка семейных фотографий.</p> <p>Изготовление подар-</p>	Социальное	Семья	Младшая подготовительная -

	е октяб ря	ков. Досуг «Папа может все, что угодно!»			
	30.10	День тренера в Рос- сии Районная игра по станциям «Спортив- ная олимпиада (Зна- токи спорта)» (РК)	Физическое и оздоровитель ное	Здоровье	Старшая - подготовитель ная
	Октяб рь- ноябр ь	Осенины (праздник)	Эстетическое Патриотическ ое	Культура, красота Природа	Младшая - подготовитель ная
Ноябрь	04.11	День народного единства (ФК) Досуг Районная акция.	Патриотическ ое	Родина	Средняя - подготовитель ная
	08.11	День погибших при исполнении служеб- ных обязанностей сотрудников органов внутренних дел Рос- сии (ФК) Беседы о труде со- трудников полиции. Сюжетно-ролевая игра «Полиция». Встречи с професси- оналами.	Патриотическ ое	Родина	Старшая - подготовитель ная
	20.11	Всемирный день ре- бенка (ВВ) Игровой проект	Социальное	Человек	Старшая - подготовитель ная
	21.11	Всемирный день приветствий (ВВ) Досуг	Социальное	Дружба, сотрудниче ство	Старшая - подготовитель ная
	22.11	День сыновей (ВВ) Выставка	Социальное	Дружба, сотрудниче ство	Старшая - подготовитель ная
	После днее воскр есень е ноябр я	День Матери в Рос- сии (ФК) Праздничные меро- приятия во всех группах детского са- да, песни про маму, совместные подвиж-	Социальное	Семья	Ясельная - подготовитель ная

		ные игры с мамами, детские сюжетно-ролевые игры «Мама дома», беседа «Мама разные нужны, мамы разные важны» (ВВ) фоторепортаж праздника в районе			
	30.11	День Государственного герба Российской Федерации (ФК) Рассматривание изображение Государственного герба, беседа о его происхождении и символическом значении.	Патриотическое	Родина	Старшая - подготовительная
декабрь	03.12	День неизвестного солдата (ФК): Беседы и просмотр материалов о памятниках и мемориалах неизвестному солдату, проект «книга памяти», совместное рисование плаката «Памяти неизвестного солдата».	Патриотическое	Родина	Старшая - Подготовительная
	03.12	Международный день инвалидов (ФК) Беседы «Люди так не делятся...», «Если добрый ты...». Выставки детских работ «Пусть всегда будет солнце», «От сердца к сердцу». Волонтерская акция.	Социальное Духовно-нравственное	Человек Жизнь, милосердие, добро	Старшая - подготовительная
	05.12	День добровольца (волонтера) в России (ФК) Беседы с детьми на темы «Легко ли быть	Социальное Духовно-нравственное	Человек Жизнь, милосердие, добро	Средняя - подготовительная

		<p>добрым?», «Кто такие волонтеры».</p> <p>«День добрых дел» — социальная акция.</p> <p>Создание лепбука «Дружба».</p> <p>Конкурс рисунков, презентаций и разработок «Я — волонтер». Районная акция.</p>			
	08.12	<p>Международный день художника (ФК)</p> <p>Выставка произведений детских художников-иллюстраторов в книжном уголке.</p> <p>Встречи с профессионалами.</p> <p>Индивидуальные выставки творчества дошкольников.</p> <p>Экскурсии или прогулки выходного дня в Академию художеств или музей-квартиру А.И. Куинджи. Районная акция.</p>	<p>Эстетическое Трудовое</p>	<p>Культура, красота. Труд</p>	<p>Младшая - подготовительная</p>
	09.12	<p>День Героев Отечества (ФК)</p> <p>Ознакомление детей с художественной литературой: Т. А. Шорыгина «Спасатель», С. Я. Маршак «Рассказ о неизвестном герое»</p> <p>Встреча с профессионалами.</p> <p>Спортивно-игровые мероприятия на смелость, силу, крепость</p>	<p>Патриотическое</p>	<p>Родина</p>	<p>Старшая - подготовительная</p>

		духа. Возложение цветов к памятнику защитни- кам Отечества.			
	12.12	День Конституции Российской Федера- ции (ФК) Тематические бесе- ды об основном за- коне России, госу- дарственных симво- лах. Творческий коллаж в группах. Районная акция.	Патриотическ ое Познавательн ое	Родина познание	Подготовитель ная
	27.12	День рождения ос- нователя Третьяков- ской галереи Павла Михайловича Треть- якова (ВВ) Презентация «Кто такой коллекцио- нер?», Культурная практика «Почему один из са- мых больших музеев страны называют «Третьяковка»? Выставка мини- коллекций дошкольников	Эстетическое Трудовое	Культура, красота Труд	Старшая - подготовитель ная
	31.12	Новый год (ФК) Утренник. Фестиваль лучших номеров новогодних утренников	Эстетическое	Красота	
Январь	15.01	Всемирный день снега (Международ- ный день зимних ви- дов спорта)	Физическое и оздоровитель ное	Здоровье	Старшая - подготовитель ная
	16.01	День ледовара (ВК)	Эстетическое Трудовое	Культура и красота Труд	Старшая - подготовитель ная
	24.01	Международный день эскимо (ВВ)	Трудовое воспитание	Труд	Старшая - подготовитель

					ная
	27.01	<p>День снятия блокады Ленинграда (ФК)</p> <p>Беседа с презентациями «900 дней блокады», «Дети блокадного Ленинграда», праздник</p> <p>День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста</p> <p>Знакомство с художественной литературой и музыкальными произведениями по теме</p> <p>Целевые прогулки и экскурсии выходного дня, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады;</p> <p>фоторепортаж праздника в районе (РК)</p>	Патриотическое	Родина	Старшая - подготовительная
февраль	02.02	<p>День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (ФК)</p> <p>Памятная выставка в книжном уголке.</p>	Патриотическое Познавательное	Родина познание	Подготовительная
	08.02	<p>День российской науки (ФК)</p> <p>Районная игра «Олимпиада для дошкольников, посвященная Дню науки»</p>	Познавательное Трудовое	Познание Труд	Старшая - подготовительная
	15.02	День памяти о рос-	Патриотическ	Родина	Подготовитель

		сиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (ФК) Беседа «Кто такой дипломат?»	ое Трудовое	Труд	ная
	16.02	Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие для дошкольников «Ледовая олимпиада» (РК)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Подготовительная
	21.02	Международный день родного языка (ФК) «Ярмарка» (традиции русского народа) (ВВ) Районный флешмоб, посвященный Дню родного языка	Познавательное ое Патриотическое	Познание Родина	Старшая - подготовительная
	23.02	День защитника Отечества (ФК) Досуг, физкультурный праздник. Творческая встреча с РДШ «Юнармия»	Патриотическое ое Трудовое	Родина Труд	Младшая - подготовительная
март	08.03	Международный женский день (ФК) Изготовление подарков «Цветы для мамы» (ВВ) Утренник «Праздник мам» (ВВ) Районный видеоконцерт праздника	Социальное	Семья	Ясельная - подготовительная
	09.03	День рождения космонавта Юрия Алексеевича Гагарина (ВВ) Презентация	Познавательное ое Патриотическое	Познание Родина	Старшая - подготовительная
	13.03	День рождения писателя Сергея Владимировича Михал-	Эстетическое	Культура, красота	Старшая - подготовительная



		кова (ВВ) Флешмоб «Чтение вслух»			
	18.03	День воссоединения Крыма с Россией (ФК) Беседы. Презентации. Конкурс рисунков, посвященных Крыму	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Старшая - подготовительная
	19.03	День рождения писателя Корнея Ивановича Чуковского (ВВ) Выставка в книжном уголке	Эстетическое	Культура	Средняя - подготовительная
	27.03	Всемирный день театра (ФК) Театр для маленьких - со	Эстетическое	Культура	Средняя - подготовительная
апрель	01.04	Международный день птиц (ВВ)	Эстетическое	Культура	Старшая - подготовительная
	12.04	День космонавтики, (ФК) Досуг «Космонавты» (ВВ) Организация выставки по теме (ВВ) Просмотр видеофильма (о космосе, космических явлениях (ВВ) Конструирование ракет (ВВ)	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Средняя - подготовительная
	22.04	Всемирный день Земли (ВВ) Беседы с детьми об экологических проблемах на Земле (ВВ), мероприятие «Сбор батареек» (ВВ), театрализованное представление «Да-	Патриотическое	природа	Средняя - подготовительная

		вайте сохраним...» (ВВ)			
	30.04	День пожарной охраны (РК) Районная игра «Юный пожарный»	Физкультур- ное и оздоро- вительное Познаватель- ное Трудовое	Здоровье Познание Труд	Старшая - подготовитель ная
май	01.05	Праздник Весны и Труда (ФК) Слушание и испол- нение песен о весне и труде, слушание музыки о весне (ВВ) Знакомство с посло- вицами и поговорка- ми о труде (ВВ)	Трудовое	Труд	Младшая - подготовитель ная
	09.05	День Победы (ФК) Проведение акции совместно с родите- лями «Наши ветера- ны» (подбор матери- ала и составление альбомов родителе- ми совместно с вос- питанниками о род- ственниках, соседях, знакомых, воевав- ших в годы Великой Отечественной вой- ны) (ВВ) Районная акция. День Победы	Патриотическ ое	Родина	Средняя - подготовитель ная
	18.05	Международный день музеев (ВВ) Игра, проект «Мини- музей» в моей груп- пе	Патриотическ ое	Родина	Средняя - подготовитель ная
	19.05	День детских обще- ственных организа- ций России (ФК) Районная социальная акция	Социальное	Дружба Сотруднич ество	Старшая - подготовитель ная
	24.05	День славянской письменности и	Познавательн ое	Познание Родина	Старшая - подготовитель

		культуры (ФК) Беседы на тему азбуки, конкурс букв-поделок «Кириллица» и «Глаголица» (ВВ).	Патриотическое		ная
	27.05	День рождения Петербурга (РК) Конкурс-выставка «Петербургская ассамблея» Районный флешмоб «День рождения города»	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
	27.05	Общероссийский день библиотек (ВВ) Выставка книг-самоделок, посвященная Дню библиотек	Познавательное Трудовое	Познание Труд	Старшая - подготовительная
июнь	01.06	День защиты детей (ФК) Музыкально-спортивное мероприятие «Дети должны дружить» Фоторепортаж праздничных событий в районе	Социальное	Дружба	Старшая - подготовительная
	06.06	День русского языка (ФК) Драматизации «Сказки Пушкина» (ВВ). Пушкинский день России - видеофильм	Познавательное Патриотическое Эстетическое	Познание Родина Культура	Старшая - подготовительная
	12.06	День России (ФК) Тематические занятия, познавательные беседы о России, государственной символике, малой родине (ВВ) Выставка детских	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная

		рисунков и инсталляций «Россия — гордость моя!» (ВВ)			
	22.06	День памяти и скорби (ФК) Поэтический час «Мы о войне стихами говорим» (ВВ) Тематические беседы «Страничка истории. Никто не забыт» (ВВ) Прослушивание музыкальных композиций «Священная война», «22 июня ровно в 4 часа...», «Катюша» (ВВ)	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Подготовительная
июль	08.07	День семьи, любви и верности (ФК) Беседы «Моя семья» (ВВ) интерактивная игра «Мамины и папины помощники» (ВВ) творческая мастерская «Ромашка на счастье» (ВВ) презентация поделок «Герб моей семьи» (ВВ)	Социальное	Семья	Младшая - подготовительная
	30.07	День Военно-морского флота (РК) Творческая выставка детских рисунков «В нашу гавань заходили корабли»; Спортивные эстафеты «Море волнуется раз...»; Фотосессия «По морям, по волнам». Фотоотчеты праздника ВМФ в Василеостровском районе	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная

август	12.08	День физкультурника (ФК) Совместная разминка, эстафеты на ловкость и скорость, тематические игры и забавы	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Средняя - Подготовительная
	22.08	День Государственного флага Российской Федерации (ФК) Выставка, посвященная Дню Российского флага (ВВ)	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
	27.08	День российского кино (ФК) Рисованием на тему «Мой любимый герой мультфильма»	Эстетическое	Культура	Средняя - Подготовительная