

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ №48
Протокол № 01 от 29.08.2025г

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детский сад №48
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Приказ №29 § 1 п.1-ОД от 29.08.2025г

Бойцова
О.И. Бойцова

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре для обучающихся
групп общеразвивающей направленности**

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Гераськина А.Р.

Санкт-Петербург
2025г

№	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2	Цель, задачи реализации рабочей программы	3
1.3	Принципы к формированию рабочей программы	4
1.4	Планируемые результаты освоения/реализации рабочей программы	5
1.5	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	7
1.6	Характеристики особенностей развития детей	9
2	Содержательный раздел	13
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания	13
2.2	Планирование образовательной деятельности детей	35
3	Организационный раздел	42
3.1	Условия реализации программы	42
4	Дополнительный раздел	44
4.1	Краткая презентация рабочей программы	44
	Приложения:	47
	Расписание занятий	47
	Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО	48

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Гераськиной А.Р. является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания и особенности организации деятельности по физическому развитию обучающихся в группах общеразвивающей направленности для детей 3-7 лет в ГБДОУ детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с: Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга; в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»); Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования») и с учетом образовательных потребностей участников образовательных отношений.

1.2. Цель, задачи реализации рабочей программы

Целевой раздел рабочей программы соответствует Федеральной программе.

Цель рабочей программы достигается через решение задач Федеральной программы.

1.2.1. Цели Программы

Название раздела ФОП ДО	пункты	страницы
<i>II. Целевой раздел ФОП ДО</i>	<i>п.14.1.</i>	<i>стр.4</i>

Целью программы является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям прежде всего относятся:

жизнь, достоинство, права и свободы человека;

патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу;

высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение;

историческая память и преемственность поколений, единство народов России.			
1.2.2. Задачи Программы			
Название раздела ФОП ДО	пункты		страницы
<i>II. Целевой раздел ФОП ДО</i>	<i>n.14.2.</i>		<i>стр.4-5</i>
1	обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;		
2	приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, колLECTивизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмыслиения ценностей;		
3	построение (структурообразование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;		
4	создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;		
5	охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;		
6	обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;		
7	обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;		
8	достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.		

1.3. Принципы к формированию рабочей программы

Рабочая программа построена на следующих принципах Федеральной программы ДО, установленных ФГОС ДО:

Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в Программы			
ФГОС ДО	Название раздела ФОП ДО	пункты	страницы
	<i>II. Целевой раздел ФОП ДО</i>	<i>n.14.3.</i>	<i>стр.5</i>

При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает

нумерацию принципов ФОПДО.			
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);
4/5	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;		
5/6	сотрудничество ДОО 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, требований, методов возрасту и особенностям развития);		
9/10	учет этнокультурной ситуации развития детей.		

1.4. Планируемые результаты освоения/реализации рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам	
	ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
	ребёнок 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 упражнения под музыку;
	ребёнок 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

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам	
	ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

	ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
	ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам

	ребёнок 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;
	ребёнок 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;
	ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
	ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
	ребёнок 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

Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам

	у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
	ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
	ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
	ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
	ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
	ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
	ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
	ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

	ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям
--	--

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Название раздела ФОП ДО <i>II. Целевой раздел ФОП ДО</i>	пункты	страницы
Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов направлена на изучение: деятельностных умений ребенка; его интересов; предпочтений; склонностей; личностных особенностей; способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.	<i>n.16</i>	<i>стр.18-20</i>
Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов позволяет: выявлять особенности и динамику развития ребенка; составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы; своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.	<i>n.16.1.</i>	<i>стр.18</i>
При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей , которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно дошкольным образовательным учреждением.	<i>n.16.2.</i>	<i>стр.18</i>
Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения; свободных бесед с детьми; анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное); специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.	<i>n.16.6.</i>	<i>стр.18</i>
Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов	<i>n.16.3</i>	<i>стр.18</i>

<p>обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:</p> <p>планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;</p> <p>целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;</p> <p>освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.</p> <p>Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.</p>		
<p>Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:</p> <p>индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);</p> <p>оптимизации работы с группой детей.</p>	n.16.4	стр.18-19
<p>Периодичность проведения диагностики.</p> <p>Диагностика проводится 2 раза в год (на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (<i>стартовая диагностика</i>) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (<i>заключительная, финальная диагностика</i>)).</p>		
<p>Педагогическая диагностика уровня физического развития дошкольников</p> <p>Методика. Оценка физической подготовки дошкольника: Г. Лескова, Н.Ноткина. (<i>кандидаты педагогических наук, доценты, Ленинградский педагогический институт им. А. И. Герцена.</i>)</p>		

1.6. Характеристики особенностей развития детей

Возрастные особенности музыкального развития детей

Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет.

В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек - 91,6 см, соответственно в 4 года - 99,3 см и 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 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек - 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 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. 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. В упражнениях 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. 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 делятся 15-20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

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.

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.

Средняя группа. От 4 до 5 лет

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета.

Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате.

Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности.

Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к

процессу обучения техники основных видов движений.

Старшая группа. От 5 до 6 лет

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см.

При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью.

К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдали. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости.

Дети овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

По данным ВОЗ средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы – комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными.

Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая

подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений.

В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата.

Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» по ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет		
Образовательные области и задачи	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
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	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	

<p>других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интересы 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.</p>	<p>двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p><u>Основная гимнастика</u> (<i>основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения</i>).</p> <p>Основные движения:</p> <p>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 в даль; перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>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;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «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 сбегом;</p> <p>бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, 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;</p> <p>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); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);</p> <p>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</p>
--	--

	<p>полу; по шнуре, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.</p> <p><i>Обще развивающие упражнения:</i></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;</p> <p>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; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;</p> <p>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, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).</p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <p>педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, вразсыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>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, флаги, кегли и другое).</p> <p><i>Подвижные игры:</i> 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).</p> <p><i>Спортивные упражнения:</i> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на</p>	
--	--	--

	<p>санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p>	
--	---	--

Средняя группа. От 4 до 5 лет		
Образовательные области и задачи	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
<p>Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:</p> <p>Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.</p> <p>Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве – развивать координацию, – меткость, <p>Воспитывать</p> <ul style="list-style-type: none"> – волевые качества, самостоятельность, – стремление соблюдать правила в подвижных играх, – проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений. <p>Продолжать формировать интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> – физической культуре и – активному отдыху, – формировать первичные представления об отдельных видах спорта. 	<p>Педагог формирует и закрепляет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – двигательные умения и навыки, – развивает психофизические качества при: – выполнении упражнений основной гимнастики, – а также при проведении подвижных и спортивных игр. <p>Помогает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – точно принимать исходное положение, – показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, – укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, <p>Педагог воспитывает/ формирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение слышать и выполнять указания, – умение ориентироваться на словесную инструкцию; <p>Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений</p> <p>Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм,</p> <p>Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.</p> <p>Закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к</p>	

Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, <ul style="list-style-type: none">- 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	<p>своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p><u>Основная гимнастика</u> (<i>основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения</i>). </p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: <input type="checkbox"/> прокатывание мяча между* линиями, шнурями, палками (длина 2-3 м),ложенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;</p> <ul style="list-style-type: none">- скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;- подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;- бросание и ловля мяча в паре;- бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;- бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;- бросание в даль <p>отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;</p> <p>передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;</p> <p>перебрасывание мяча друг другу в кругу;</p> <p>перебрасывание мяча через сетку;</p> <ul style="list-style-type: none">- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;- прокатывание обруча друг другу в парах;- попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м. <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями; ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>проползание в обручи, под дуги; ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; 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, подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.</p> <p>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 пошнуру; 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);</p>
---	--

	<p>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 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>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); перекладывание 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 поднимание 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; поднимание на носки и опускание на всю ступнию; захватывание стопами и перекладыванием предметов с места на место.</p> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из</p>	
--	---	--

	<p>разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстрым) 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.</p> <p>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.</p> <p>Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врасыпную; 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 звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p> <p>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).</p> <p>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 самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу споротами, с разной скоростью.</p>	
--	---	--

	<p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередь 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.</p> <p>Активный отдых.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>	
--	--	--

Старшая группа. От 5 до 6 лет		
Образовательные области и задачи	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
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;	<p>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.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом</p>	

<p>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.</p>	<p>образ 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.</p> <p><u>Основная гимнастика</u> (<i>основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения</i>):</p> <p><i>Основные движения:</i></p> <p><i>бросание, катание, ловля, метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none">— 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 в даль 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; <p><i>ползание, лазанье:</i> -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, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; проползание под скамейкой; -ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом, переход по гимнастической стенке с пролетом на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, -переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; -лазанье по веревочной лестнице.</p> <p><i>ходьба:</i> 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</p>
--	--

	<p>и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой 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;</p> <p>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 начертанные 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;</p> <p>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;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по шнуре 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 гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения:</u></p> <p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</p>	
--	--	--

	<p>поднимание 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; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.</p> <p>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.</p> <p>Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>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.</p> <p>Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблуком», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием, ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскoki 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.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>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.</p>	
--	---	--

	<p><u>Подвижные игры:</u> 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.</p> <p><u>Спортивные игры:</u> 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. <i>Городки:</i> бросание биты сбоку, выбивание городка с коня (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. <i>Элементы баскетбола:</i> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. <i>Бадминтон:</i> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. <i>Элементы футбола:</i> 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.</p> <p><u>Спортивные упражнения:</u> Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. <i>Катание на санках:</i> по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. <i>Ходьба на лыжах:</i> по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила</p>	
--	--	--

	<p>безопасного передвижения.</p> <p><i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i> по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p><u>Формирование основ здорового образа жизни:</u></p> <p>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 достижениях 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).</p> <p><u>Активный отдых.</u></p> <p><i>Физкультурные праздники и досуги:</i> 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Дни здоровья:</i> педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p><i>Туристские прогулки и экскурсии.</i> 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.</p>	
--	--	--

	<p>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.</p>	
--	---	--

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет		
Образовательные области и задачи	Содержание образовательной деятельности	Методическое обеспечение
<p>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. Освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах. Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентировку в пространстве, – самоконтроль, – самостоятельность, – творчество. <p>Поощрять</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдение правил в подвижной игре, – проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, – партнерское взаимодействие в команде. <p>Воспитывать</p> <ul style="list-style-type: none"> – патриотизм, – нравственно-волевые качества и граждансскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха. 	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления</p> <ul style="list-style-type: none"> – основных движений, – развития психофизических качеств и способностей, – общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, – спортивных упражнений, – освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. <p>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей</p> <ul style="list-style-type: none"> – следовать инструкции, – слышать и выполнять указания, – соблюдать дисциплину, – осуществлять самоконтроль – давать оценку качества выполнения упражнений. <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельной деятельности; – на занятиях гимнастикой; – самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; – общеразвивающие упражнения; – комбинировать их элементы, импровизировать. <p>Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,</p> <p>Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной</p>	

<p>Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none">– поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России,– расширять представления о разных видах спорта. <p>Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>деятельности.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях</p> <p>Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p><u>Основная гимнастика</u> (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <p><i>Основные движения:</i></p> <p><i>бросание, катание, ловля, метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;– прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей– прокатывание мяча между предметами; *– прокатывание набивного мяча; **– подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке **– бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;– передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;– перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;– перебрасывание мяча через сетку– ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;– ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);– совершенствование навыков владения обручем*– метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;– метание в даль,– метание в движущуюся цель;– забрасывание мяча в баскетбольную корзину; <p><i>ползание, лазанье:</i></p> <p>ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени),</p> <p>ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями;</p> <p>переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;</p>	
---	---	--

	<p>ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным, переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;</p> <ul style="list-style-type: none">- ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;- ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы- ходьба 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, перешагивая предметы;- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.- ходьба в сторону, назад, на месте;- ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий- ходьба в чередовании с бегом, прыжками;- ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу <p>бег: бег в колонне по одному, врасыпную, парами, тройками, четверками</p> <ul style="list-style-type: none">- бег с остановкой по сигналу,- в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)- бег мелким шагом и широким шагом;- бег на носках;- бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;- медленный бег до 2 - 3 минут;- быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами;- бег врасыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;- челночный бег 3x10 м;- бег наперегонки;	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">– бег по пересеченной местности;– бег 10 м с наименьшим числом шагов;– бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;– бег со скакалкой;– бег в сочетании с прыжками;– бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук– бег с захлестыванием голени назад;– бег, выбрасывая прямые ноги вперед;– бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); <p>прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none">– прыжки на месте и с поворотом кругом;– прыжки смеся ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;– подпрыгивания вверх из глубокого приседа;– прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;– прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;– прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;– прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;– прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;– перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);– прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)– спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;– впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;– прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование– подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой,– 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.	
--	---	--

	<p><i>упражнения в равновесии:</i> Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей;</p> <ul style="list-style-type: none">– 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 гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок– ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;– ходьба по шнурку, опираясь на стопы и ладони;– ходьба по наклонной доске вверх и вниз;– стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;– пробегание по наклонной доске вверх и вниз– кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;– кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".– прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком;– подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч;– стойка на носках <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> Поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; сгибание и разгибание рук; круговые движения вперед и назад; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной; махи и рывки руками; сжимание пальцев в кулак и разжимание; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине, поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:</p>	
--	--	--

	<p>поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носки и опускание на всю ступнию; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место; подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп.</p> <p>Упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным расположением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояссе, перед грудью, за спиной);</p> <p>Упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими) - упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.</p> <p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, поочередное выбрасывание ног, вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскoki, 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.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>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.</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>Педагог продолжает знакомить детей с подвижными играми, 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.</p>	
--	--	--

	<p>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</p> <p><u>Спортивные игры:</u></p> <p>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.</p> <p><i>Городки:</i> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и коня при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p><i>Элементы баскетбола:</i> 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.</p> <p><i>Элементы футбола:</i> 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.</p> <p><i>Бадминтон:</i> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p><i>Элементы настольного тенниса:</i> 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.</p> <p><i>Элементы хоккея:</i> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее 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.</p> <p><u>Спортивные упражнения:</u></p> <p>Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время</p>	
--	---	--

	<p>физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p> <p><i>Катание на санках:</i> игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p><i>Ходьба на лыжах:</i> 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", "елочкой".</p> <p><i>Катание на двухколесном велосипеде, самокате:</i> Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, обезвожая препятствие, на скорость.</p> <p><i>Катание на коньках:</i> 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.</p> <p><u>Формирование основ здорового образа жизни:</u></p> <p>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья;</p> <p>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.</p> <p>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 спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.</p> <p>Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов</p> <p><i>Активный отдых.</i></p> <p><i>Физкультурные праздники и досуги:</i> 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.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью продолжительность 40 - 45 минут.</p>	
--	---	--

	<p>Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>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.</p> <p><i>Дни здоровья:</i> педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p><i>Туристские прогулки и экскурсии.</i> Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>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.</p> <p>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 помочь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>	
--	---	--

2.2. Планирование образовательной деятельности

Примерное комплексно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

Месяц	Неделя	Группы младшего возраста	Группы среднего возраста	Группы старшего возраста	Подготовительные группы
СЕНТЯБРЬ	1. 01-05	«Здравствуй, детский сад!» «До свидания, лето!»	«Здравствуй, детский сад!» (Труд взрослых в детском саду)	«До свидания, лето!» «Здравствуй, детский сад!» (Труд взрослых в детском саду)	«До свидания, лето!» «Здравствуй, детский сад!» (Труд взрослых в детском саду)
	<i>Педагогическая диагностика (мониторинг)</i>				
	2. 08-12	ПДД/Неделя безопасности дорожного движения «Я пешеход и пассажир»	ПДД/Неделя безопасности дорожного движения «Я пешеход и пассажир»	ПДД/Неделя безопасности дорожного движения «Я пешеход и пассажир»	ПДД/Неделя безопасности дорожного движения «Я пешеход и пассажир»
	3. 15-19	«В мире великое много чудес: разве не чудо задумчивый лес?» (Деревья)	«В мире великое много чудес: разве не чудо задумчивый лес?» (Деревья, перелетные птицы)	«В мире великое много чудес: разве не чудо задумчивый лес?» (Деревья, кустарники, перелетные птицы)	«В мире великое много чудес: разве не чудо задумчивый лес?» (Деревья, кустарники, перелетные птицы)
	4. 22-30	«Ходит осень по дорожке» (Сезонные изменения в природе, одежда людей)	«Ходит осень по дорожке» (Сезонные изменения в природе, одежда людей).	«Ходит осень по дорожке» (Сезонные изменения в природе, одежда людей).	«Ходит осень по дорожке» (Сезонные изменения в природе, одежда людей).
ОКТЯБРЬ	1. 01-08	«Домашние животные и птицы»	«Домашние животные и птицы» Любимый домашний питомец	«Домашние животные и птицы» Любимый домашний питомец	«Домашние животные и птицы» Любимый домашний питомец
	2. 09-16	«На столе сегодня в ряд фрукты овощи стоят!» (Овощи. Фрукты)	«На столе сегодня в ряд фрукты овощи стоят!» (Овощи. Фрукты)	«На столе сегодня в ряд фрукты овощи стоят!» (Огород. Овощи. Сад. Фрукты) (Труд взрослых, продукты питания)	«На столе сегодня в ряд фрукты, овощи стоят!» (Огород. Овощи. Сад. Фрукты)
	3. 17-24	«Золотая осень», «Путешествие колоска», «Ягодное царство – грибное государство»	«Золотая осень», «Путешествие колоска», «Ягодное царство – грибное государство»	«Золотая осень», «Путешествие колоска», «Ягодное царство – грибное государство»	«Золотая осень», «Путешествие колоска», «Ягодное царство – грибное государство»
	4. 27-31	«Модники и модницы» (Одежда и ее части)	«Модники и модницы в старину и в наше время» (Современная одежда и ее части. Уход за одеждой.)	«Модники и модницы в старину и в наше время» (Современная одежда и ее части. Уход за одеждой. Знакомство с национальным костюмом)	«Модники и модницы в старину и в наше время» (Современная одежда и ее части. Уход за одеждой. Знакомство с национальным костюмом)

НОЯБРЬ	1. 03-07	«Я – маленький гражданин» (мой город, моя улица, мой дом)	«Я – маленький гражданин» (мой город, моя улица, мой дом)	«Я – маленький гражданин» «Моя страна - Россия, мой город, моя улица» (День народного единства)	«Я – маленький гражданин» «Моя страна - Россия, мой город, моя улица» (День народного единства)
	2. 10-14	«Что такое этикет? Кто-то знает, кто-то нет»	«Что такое этикет? Кто-то знает, кто-то нет»	«Что такое этикет? Кто-то знает, кто-то нет»	«Что такое этикет? Кто-то знает, кто-то нет»
	3. 17-21	«Дружат дети на планете»	«Дружат дети на планете» (толерантность)	«Дружат дети на планете» (толерантность)	«Дружат дети на планете» (толерантность)
	4. 24-28	«У каждого на свете должны быть папа с мамой. Семья большое счастье – подарок самый-самый!» (Моя семья)	«У каждого на свете должны быть папа с мамой. Семья большое счастье – подарок самый-самый!» (Семья. День матери)	«У каждого на свете «У каждого на свете должны быть папа с мамой. Семья большое счастье – подарок самый-самый!» (Семья. День матери)	«У каждого на свете должны быть папа с мамой. Семья большое счастье – подарок самый-самый!» (Семья. День матери.)
ДЕКАБРЬ	1. 01-05	«Как хорошо, что есть права» (Дети имеют права)	«Как хорошо, что есть права!» (Дети имеют права)	«Как хорошо, что есть права!» (Дети имеют права)	«Как хорошо, что есть права!» (Дети имеют права)
	2. 08-12	«Снег ложится на дома: к нам опять пришла Зима!» (Признаки зимы, зимние месяцы, зимние забавы)	«Снег ложится на дома: к нам опять пришла Зима!» (Признаки зимы, зимние месяцы, зимние забавы)	«Снег ложится на дома: к нам опять пришла Зима!» (Признаки зимы, зимние месяцы, зимние забавы, зимние виды спорта)	«Снег ложится на дома: к нам опять пришла Зима!» (Признаки зимы, зимние месяцы, зимние забавы, зимние виды спорта)
	3. 15-19	«Кто в глухи лесной таится? Что за заверь? Какая птица» (Дикие животные нашего края. Подготовка к зиме)	«Кто в глухи лесной таится? Что за заверь? Какая птица» (Дикие животные нашего края. Подготовка к зиме)	«Кто в глухи лесной таится? Что за заверь? Какая птица» (Дикие животные нашего края. Подготовка к зиме)»	«Кто в глухи лесной таится? Что за заверь? Какая птица» (Дикие животные нашего края. Подготовка к зиме)»
	4. 22-31	«Новый год стучится в дверь, открывай ему скорей!»	«Новый год стучится в дверь, открывай ему скорей!» (Традиции встречи Нового года в России)	«Новый год стучится в дверь, открывай ему скорей!» (Традиции встречи Нового года в России)	«Новый год стучится в дверь, открывай ему скорей!» (Традиции встречи Нового года в России)
ЯНВАРЬ	1. 12-16	«Народные праздники, традиции, игры на Руси»	«Народные праздники, традиции, игры на Руси»	«Народные праздники, традиции, игры на Руси»	«Народные праздники, традиции, игры на Руси»

	2. 19-23	«Трудно птицам зимовать. Надо птицам помогать!» (Зимующие птицы)	«Трудно птицам зимовать. Надо птицам помогать!» (Зимующие птицы)	«Трудно птицам зимовать. Надо птицам помогать!» (Зимующие птицы)	«Трудно птицам зимовать. Надо птицам помогать!» (Зимующие птицы)
	3. 26-30	«Что такое хорошо и что такое плохо» (Мои маленькие правила)	«Чтобы помнили люди и не забыли...» (Город над вольной Невой)	«Чтобы помнили люди и не забыли...» (Город над вольной Невой)	«Чтобы помнили люди и не забыли...» (Город над вольной Невой)
ФЕВРАЛЬ	1. 02-06	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»
	2. 09-13	«Заходите смело в дом! Приглашаете – зайдем!» (Дом. Квартира. Мебель. Кухня. Посуда.)	«Заходите смело в дом! Приглашаете – зайдем!» (Дом. Квартира. Мебель. Кухня. Посуда.)	«Заходите смело в дом! Приглашаете – зайдем!» (Дом. Квартира. Мебель. Кухня. Посуда.)	«Заходите смело в дом! Приглашаете – зайдем!» (Дом. Квартира. Мебель. Кухня. Посуда.)
	3. 16-20	«Хочу таким, как папа стать»	«Наша армия» (День защитника Отечества)	«Наша армия» (День защитника Отечества. Мужские профессии)	«Наша армия» (День защитника Отечества. Мужские профессии)
	4. 23-27	«Дома папа и мама, а на работе кто?» (профессии)	«Дома папа и мама, а на работе кто?» (профессии)	«Дома папа и мама, а на работе кто?» (профессии)	«Дома папа и мама, а на работе кто?» (профессии)
МАРТ	1. 04-08	«Моя мама – лучшая на свете»	«Моя мама – лучшая на свете» (Международный женский день. Женские профессии)	«Моя мама – лучшая на свете» (Международный женский день. Женские профессии)	«Моя мама – лучшая на свете» (Международный женский день. Женские профессии)
	2. 02-06	«К нам весна шагает быстрыми шагами...» (Весна. Признаки весны.)	«К нам весна шагает быстрыми шагами...» (Весна. Признаки весны. Перелетные птицы весной)	«К нам весна шагает быстрыми шагами...» (Весна. Признаки весны. Перелетные птицы весной)	«К нам весна шагает быстрыми шагами...» (Весна. Признаки весны. Перелетные птицы весной)
	3. 09-13	«Расскажите мне, кто живет на глубине» (Обитатели водоемов)	«Расскажите мне, кто живет на глубине» (Обитатели морей и океанов)	«Воду нужно уважать – это каждый должен знать!» (Экология водоемов, экономия воды. Обитатели морей и океанов)	«Воду нужно уважать – это каждый должен знать!» (Экология водоемов, экономия воды. Эколог. Обитатели морей и океанов)
	4. 16-20	«Театрализация русских народных сказок»	Много книг мы прочитали и спектакль вам показали» (Театр. Театрализованная деятельность)	Много книг мы прочитали и спектакль вам показали» (Театр. Театрализованная деятельность)	Много книг мы прочитали и спектакль вам показали» (Театр. Театрализованная деятельность)

	5. 23-31	Народные музыкальные игры	Народные музыкальные игры	Народные музыкальные игры	Народные музыкальные игры
АПРЕЛЬ	1. 01-10	Весенний марафон (неделя здоровья)	Весенний марафон (неделя здоровья)	Весенний марафон (неделя здоровья)	Весенний марафон (неделя здоровья)
	2. 13-17	«Наша планета – Земля» (Космос)	«Необыкновенная вокруг Земли вселенная» (Космос)	«Необыкновенная вокруг Земли вселенная» (Космос)	«Необыкновенная вокруг Земли вселенная» (Космос)
	3. 20-24	«Едет он, летит, плывет и с собою нас везет» (Транспорт)	«Едет он, летит, плывет и с собою нас везет» (Транспорт. Профессии на транспорте. ПДД)	«Едет он, летит, плывет и с собою нас везет» (Транспорт. Профессии на транспорте. ПДД)	Едет он, летит, плывет и с собою нас везет» (Транспорт. Профессии на транспорте. ПДД. История развития транспорта)
	4. 27-30	«Пчелкины конфетки» (Первоцветы. Цветы садовые и полевые)	«Пчелкины конфетки» (Первоцветы. Цветы садовые и полевые)	«Пчелкины конфетки» (Первоцветы. Цветы садовые и полевые)	«Пчелкины конфетки» (Первоцветы. Цветы садовые и полевые. Комнатные растения)
Педагогическая диагностика (мониторинг)					
МАЙ	1. 01-08	«Вот какие мы большие»	«Этих дней не смолкнет слава»	«Этих дней не смолкнет слава»	«Этих дней не смолкнет слава»
	2. 11-15	«Страна букашек» (Насекомые)	«Наши шестиногие друзья – насекомые»	«Наши шестиногие друзья – насекомые»	«Наши шестиногие друзья – насекомые»
	3. 18-22	«Эти мудрые, мудрые сказки»	«Книга - наш хороший друг» (Книга. Библиотека. Польза чтения книг.)	Книга - наш хороший друг» (Книга. Библиотека. Польза чтения книг.)	Книга - наш хороший друг» (Книга. Библиотека. Польза чтения книг.)
	4. 25-29	«Места, дорогие моему сердцу» (Наш город)	«Санкт-Петербург - город-музей под открытым небом» (День города).	«Люблю, тебя, Петра творенье...» (Весна в Санкт-Петербурге. Я - Петербуржец)	«Санкт-Петербург - город-музей под открытым небом» (День города. Профессия экскурсовод)
ИЮНЬ	1. 01-05	«Пусть всегда будет солнце!» (дружба детей)	«Пусть всегда будет солнце!» (дружба детей)	«Пусть всегда будет солнце!» (дружба детей)	«Пусть всегда будет солнце!» (дружба детей)
	2. 08-12	«По страницам любимых сказок А.С. Пушкина»	«Моя Родина - Россия»	«Моя Родина - Россия»	«Моя Родина - Россия»
	3. 15-19	«Неделя доброты»	«Неделя доброты»	«Неделя доброты»	«Неделя доброты»

	4. 22-26	«Что несет с собою лето?» (Лето. Мой город - Пушкин!)	«Что несет с собою лето?» (Лето. Летние месяцы. Летние забавы. ОБЖ. Мой город – Пушкин!)	«Что несет с собою лето?» (Лето. Летние месяцы. Летние забавы. ОБЖ. Мой город – Пушкин!)	«Что несет с собою лето?» (Лето. Летние месяцы. Летние забавы. ОБЖ. Мой город – Пушкин!)
ИЮЛЬ	1. 29-03	«Неделя занимательных открытий»	«Неделя занимательных открытий»	«Неделя занимательных открытий»	«Неделя занимательных открытий»
	2. 06-10	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»	«Неделя юных исследователей»
	3. 13-17	«Неделя путешествий»	«Неделя путешествий»	«Неделя путешествий»	«Неделя путешествий»
	4. 20-24	«Наедине с природой»	«Наедине с природой»	«Наедине с природой»	«Наедине с природой»
	5. 27-31	«В гостях у сказки»	«В гостях у сказки»	«В гостях у сказки»	«В гостях у сказки»
АВГУСТ	1. 03-07	«Какого цвета лето»	«Какого цвета лето»	«Какого цвета лето»	«Какого цвета лето»
	2. 10-14	«Неделя безопасности	«Неделя безопасности	«Неделя безопасности	«Неделя безопасности
	3. 17-21	«Мы живем в России»	«Мы живем в России»	«Мы живем в России»	«Мы живем в России»
	4. 24-31	До свиданье лето!»	До свиданье лето!»	До свиданье лето!»	До свиданье лето!»

**Перспективный план спортивных досугов и развлечений
на 2024-2025 учебный год**

Месяц	Группы младшего возраста (3-4 года)	Группы среднего возраста (4-5 лет)	Группы старшего возраста (5-6 лет)	Подготовительные группы (6-7 лет)
сентябрь	«Много мячиков у нас»	«Страна веселых игр»	«Кто со спортом дружит – к нам!»	«Золотой ключик»
октябрь	«Веселое путешествие»	«Азбука здоровья»	«Быть здоровым хорошо!»	«Веселые соревнования»

ноябрь	«На птичьем дворе»	«В гостях у сказки»	«Мама, папа, я- спортивная семья!»	«Мама, папа, я- спортивная семья!»
декабрь	«Царство снежинок»	«Снеговик нас ждет на праздник»	«Веселая физкультура»	«Новогодний ералаш»»
январь	«Загадочный лес»	«Новогодние сюрпризы»	«Зимние забавы»	«Выходи скорей на старт!»
февраль	«Веселый клоун»	«В гостях у Петрушки»	«Юные защитники!»	«Остров сокровищ»
март	«Путешествие колобка»	«Волк и козлята»	«Волшебные превращение»	«Город здоровья»
апрель	«Весенние кораблики»	«Цветик-семицветик»	«К нам возвращаются птицы»	«Любим спортом заниматься»
май	«Теплым солнечным деньком»	«В гости к солнышку»	«Веселые гости»	«Пропавшие слова»
июнь	«День защиты детей»	«День защиты детей»	«День защиты детей»	«День защиты детей»

Модель календарно-тематического планирования на неделю для детей старшего возраста (от _5_ до _6_ лет) на __ май __ месяц 202__ г			
№ занятия / дата	Занятие Даты	Занятие Даты.....	Занятие (на улице)
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.		Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивать ловкость и
I часть	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал инструктора ходьба с перешагиванием через шнурь; бег с перешагиванием через шнурь; ходьба и бег врассыпную.		

II часть ОРУ (с флагками)	<p>1. И. п. - основная стойка, флаги вниз. 1 - флаги в стороны; 2 - флаги вверх; 3 - флаги в стороны; 4 - и. п. (5 раз).</p> <p>2. И. п. - основная стойка флаги вниз. 1 - шаг правой ногой вправо, флаги в стороны; 2 — и. п. То же левой ногой (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флаги у плеч. 1-2 - присесть, флаги вперед; 3-4 — и. п. (6-8 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флаги внизу. 1 - поворот вправо, флаги вправо; 2 — и. п. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — сидя ноги врозь, флаги у плеч. 1-2 - наклон вперед, коснуться палочками флагов как можно дальше вперед; 3-4 - и. п. (6 раз).</p> <p>6. И. п. - основная стойка, флаги вниз. 1 - прыжком ноги врозь, флаги в стороны; 2 — прыжком вернуться в и. п., под счет 1-8 в чередовании с ходьбой, повторить 2 раза.</p>	<p>глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения «Прокати – не урони»</i></p> <p>Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2-3 шагов одна от другой, в руках у одной шеренги обручи. По команде дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, дети второй шеренги ловят обруч.</p> <p>«Кто быстрее?»</p> <p>Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде воспитателя начинают дети стоящие первыми, затем следующая пара и т.д.</p> <p>«Совушка»</p>
ОВД	<p>1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (2 раза).</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину (обруч) с расстояния 1м; 5-6 раз.</p> <p>3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.</p>
Подвижная игра	«Не оставайся на полу»	«Не оставайся на полу»
III часть	«Найди и промолчи»	«Найди и промолчи»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации программы

Создание предметно-развивающей среды:

- Обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства;
- Предоставляет возможность общения в совместной деятельности детей и взрослых, и возможность уединения;
- Способствует реализации образовательной программы;
- Строится с учетом национально-культурных и климатических условий;

Должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Объект	Характеристика оснащения объекта
Прогулочные участки	На территории учреждения оборудовано 12 участков. На всех участках имеются зеленые насаждения, малые формы, игровое уличное оборудование в соответствии с возрастом и требованиями СанПиН
Спортивная площадка	Спортивная площадка оборудована 2 спортивными комплексами.
Спортивный зал	Зал находится на 2 этаже. Оснащен: мебелью (скамейки, спортивные уголки), шведской стенкой, гимнастическими матами, дугами, мячи, скакалки, конусы, малые мячи, эстафетные палочки, канаты и др.) Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО
Групповые помещения	Спортивные уголки, бактерицидные лампы

Организация образовательной деятельности по реализации программы

Программа реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком ГБДОУ детский сад №48.

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» отражено в расписании занятий. Количество и продолжительность занятия устанавливаются в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп. Один раз в неделю для детей 3-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий).

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Младшая группа	не более 15 минут	3	108
Средняя группа	не более 20 минут	3	108
Старшая группа	не более 25 минут	3	108
Подготовительная группа	не более 30 минут	3	108

Расписание занятий /Приложение 1/

Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Л.И. Пензулаева-М.: Мозаика-синтез, 2020
2. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Л.И. Пензулаева-М.: Мозаика-синтез, 2020
3. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Л.И. Пензулаева-М.: Мозаика-синтез, 2020
4. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. Л.И. Пензулаева-М.: Мозаика-синтез, 2020
5. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении, А.П. Щербак, Москва «Владос», 1999
6. Физкультурные праздники в детском саду, В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, Москва «Просвещение», 2003
7. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений 3-4 года. Л.И. Пензулаева.: Мозаика-синтез, 2020
8. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений 4-5 лет. Л.И. Пензулаева.: Мозаика-синтез, 2020
9. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений 5-6 лет. Л.И. Пензулаева.: Мозаика-синтез, 2020
- 10.Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений 6-7 лет. Л.И. Пензулаева.: Мозаика-синтез, 2020
- 11.Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. / Подольская Е.И. -Учитель 2014
- 12.Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. / Колмыкова Л.А., Мелехина Н.А. – М: Детство-Пресс, 2012
- 13.Планирование физической культуры дошкольника. / О.А. Каминский, С.О. Филиппова - СПб, 2000
- 14.Азбука физкультминуток для дошкольников. / В.И. Ковалько – «ВАКО» Москва, 2005г
- 15.Школа мяча. / Николаева Н.И. – СПб: Детство – Пресс, 2012.
- 16.Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Александрова Е.Ю.- Волгоград, Учитель, 2006
- 17.Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. Практическое пособие. - Москва. Айрис-Пресс, 2009
- 18.Система работы по формированию здорового образа жизни. О.И. Бочкарева. Волгоград, ИТД Корифей, 2008
- 19.Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Новикова И.М. М.: Мозаика – Синтез, 2009
Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка
- 20.Осанка и физическое развитие детей Потапчук А.А., Дудур М.Д СПб 2001

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Краткая презентация рабочей программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре Гераськиной А.Р. является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания и особенности организации деятельности по физическому развитию обучающихся в группах общеразвивающей направленности для детей 3-7 лет в ГБДОУ детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с: Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга; в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ

Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования») и с учетом образовательных потребностей участников образовательных отношений.

Цель рабочей программы: является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение **следующих задач**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмыслиения ценностей;
- построение (структурообразование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ГБДОУ уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Планируемые результаты к концу дошкольного возраста по физическому развитию детей:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в

- туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
 - ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
 - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
 - ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
 - ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Рабочая программа включает три основных раздела:

В целевом разделе представлены цели, задачи, принципы и подходы к ее формированию; планируемые результаты освоения рабочей программы; подходы к педагогической диагностике планируемых результатов.

Содержательный раздел представляет общее содержание рабочей программы, обеспечивающее развитие личности детей в соответствии образовательной областью физическое развитие, календарно-тематический план воспитательной деятельности.

Организационный раздел содержит описание организации развивающей предметно-пространственной среды, включает распорядок дня. Содержание рабочей программы определяется в соответствии с основными положениями возрастной психологии и дошкольной педагогики; обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Содержание программы по физическому развитию варьируется в зависимости от конкретной группы детей.

Обязательным условием является организация социокультурной пространственно-предметной среды, способствующей созданию атмосферы доброжелательности, доверия и взаимного уважения.

Качественная реализация данной рабочей программы обеспечивает преемственность целей, задач и содержания физического развития с основной образовательной программой начального общего образования через формирование у выпускников предпосылок к учебной деятельности. Рабочая программа дополняется приложениями, конкретизирующими практическую реализацию деятельности по физическому развитию в детском саду.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Приложение 1

**Расписание занятий по физической культуре Гераськиной Амелии Романовны
ГБДОУ детский сад №48 Пушкинского района города Санкт-Петербурга
на 2025-2026 учебный год**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8.30-18.00	8.30-17.00	8.30-17.00	8.30-17.00	8.30-18.00
<i>Утро</i>	<i>Утро</i>	<i>Утро</i>	<i>Утро</i>	<i>Утро</i>
Спортивный зал	Спортивный зал	Спортивный зал	Спортивный зал	Спортивный зал
<u>Физкультурные занятия</u>	<u>Физкультурные занятия</u>	<u>Физкультурные занятия</u>	<u>Физкультурные занятия</u>	<u>Физкультурные занятия</u>
09.00-09.15 Младшая В «Акварельки»	09.00-09.10 I младшая В «Светлячки»	09.00-09.15 Младшая В «Акварельки»	09.00-09.10 I младшая В «Светлячки»	09.00-09.30 Подготовительная В «Сказка»
09.35-10.00 ОВЗ ТНР №1 старшая гр. «Фантазеры»	09.20.09.30 I младшая Г «Бусинки»	09.25-09.40 Младшая Г «Ягодки»	09.20.09.30 I младшая Г «Бусинки»	09.40-10.10 ОВЗ ТНР №3 Подготовительная «Затейники»
	09.40-10.00 Средняя В «Солнышко»	09.50-10.15 Старшая В «Карамельки»	09.40-10.00 Средняя В «Солнышко»	10.20-10.50 ОВЗ ТНР №5 Подготовительная «Рыбки»
	10.10-10.30 Средняя Г «Непоседы»	10.25-10.50 ОВЗ ТНР №1 старшая гр. «Фантазеры»	10.10-10.30 Средняя Г «Непоседы»	
	10.40-11.10 ОВЗ ТНР №3 Подготовительная «Затейники»		10.40-11.10 Подготовительная В «Сказка»	
<i>Вечер</i>	<i>Вечер</i>	<i>Вечер</i>	<i>Вечер</i>	<i>Вечер</i>
Спортивный зал	Спортивный зал	Спортивный зал	Спортивный зал	Спортивный зал
15.15-15.35 ОВЗ ТНР № 4 «Незабудки»		15.15-15.35 ОВЗ ТНР № 4 «Незабудки»	15.15-15.30 Младшая Г «Ягодки»	
			15.40-16.10 ОВЗ ТНР №5 Подготовительная «Рыбки»	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга

**Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат
в календарном плане воспитательной работы в ДОО**

Осень		
месяц	дата	Государственные и народные праздники, памятные даты
Сентябрь	1 сентября	День знаний.
	3 сентября	День окончания Второй мировой войны. День солидарности в борьбе с терроризмом.
	27 сентября	День воспитателя и всех дошкольных работников.
Октябрь	1 октября	Международный день пожилых людей. Международный день музыки.
	4 октября	День защиты животных.
	5 октября	День учителя.
	Третье воскресенье октября	День отца в России.
Ноябрь	4 ноября	День народного единства.
	8 ноября	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.
	Последнее воскресенье ноября	День матери в России.
	30 ноября	День Государственного герба Российской Федерации.
Зима		
Декабрь	3 декабря	День неизвестного солдата. <i>Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).</i>
	5 декабря	День добровольца (волонтера) в России.
	8 декабря	Международный день художника.
	9 декабря	День Героев Отечества.
	12 декабря	День Конституции Российской Федерации.
	31 декабря	Новый год.
Январь	27 января	День снятия блокады Ленинграда. День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста <i>(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).</i>

Февраль	2 февраля	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).
	8 февраля	День российской науки.
	15 февраля	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.
	21 февраля	Международный день родного языка.
	23 февраля	День защитника Отечества.
Весна		
Март	8 марта	Международный женский день.
	18 марта	День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).
	27 марта	Всемирный день театра.
Апрель	12 апреля	День космонавтики.
Май	1 мая	Праздник Весны и Труда.
	9 мая	День Победы.
	19 мая	День детских общественных организаций России.
	24 мая	День славянской письменности и культуры.
Лето		
Июнь	1 июня	День защиты детей.
	6 июня	День русского языка.
	12 июня	День России.
	22 июня	День памяти и скорби.
Июль	8 июля	День семьи, любви и верности.
Август	12 августа	День физкультурника.
	22 августа	День физкультурника.
	27 августа	День российского кино.