

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 83 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 83  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол №1 от 30.08. 2024г.

с учётом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 83  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 30.08. 2024г. № 1



**УТВЕРЖДЕНА**  
заведующим ГБДОУ детский сад №83  
Невского района Санкт-Петербурга  
Е.А. Иванова  
приказ от 30.08.2024 г. № 55

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения**  
**детского сада № 83 Невского района Санкт-Петербурга**  
**на 2024 -2025 учебный год**

возраст обучающихся: от 1,5 до 7 лет  
срок реализации: 1 год

Инструктор по физической культуре:  
Епифанова И.О.

Санкт-Петербург  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1.. Пояснительная записка	3
Цель .....	3
Задачи .....	3
Принципы и подходы к формированию рабочей программы .....	4
Нормативно-правовые документы .....	5
Срок реализации рабочей программы .....	5
1.2. Особенности физического развития и воспитания детей .....	6
1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	14
1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми.....	15
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>16</b>
2.1 Содержание образовательной деятельности по возрастам.....	16
Ранний возраст (1,6-3).....	16
Младший возраст (3-4). .....	18
Средний возраст (4-5). .....	20
Старший возраст (5-6).....	22
Подготовительный возраст (6-7). .....	25
2.2. Формы организации образовательной деятельности .....	28
2.3. Методы реализации рабочей программы .....	29
2.4. Взаимодействие со специалистами .....	30
2.5. Формы взаимодействия с родителями .....	31
<b>3. Организационный раздел .....</b>	<b>33</b>
3.1 Режим двигательной активности.....	33
3.2. Расписание занятий .....	34
3.3. Культурно – досуговая деятельность.....	34
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности .....	36
3.5. Материально-техническое оснащение программы .....	38
<b>4. Приложения .....</b>	<b>40</b>
Карта динамики достижений	
План воспитательной работы	

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в федеральных государственных образовательных стандартах, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления волнует не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа инструктора по физической культуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в возрасте от 1,5-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №83 Невского района Санкт-Петербурга (далее-ГБДОУ №83) в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО.

Программа рассчитана на один учебный год: с 1 сентября 2024 г. по 31 мая 2025г.

<b>Цель</b>	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: <ul style="list-style-type: none"><li>– жизнь, достоинство, права и свободы человека;</li><li>– патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу;</li><li>– высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение;</li><li>– историческая память и преемственность поколений, единство народов России.</li></ul>
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;</li><li>• 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</li></ul>

	<p>духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;</li> <li>• создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;</li> <li>• построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;</li> <li>• создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;</li> <li>• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;</li> <li>• обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;</li> <li>• 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;</li> <li>• достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.</li> </ul>
<p><b>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;</li> <li>2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;</li> <li>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;</li> <li>4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</li> <li>5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</li> <li>6) сотрудничество ДОО с семьёй;</li> <li>7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям</li> </ol>

	<p>семьи, общества и государства;</p> <p>8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;</p> <p>9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</p> <p>10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.</p>
<b>Нормативно-правовые документы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)</li> <li>• Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»</li> <li>• Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»</li> <li>• Обновленный ФГОС ДО - Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений...» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 № 72264)</li> <li>• Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей»</li> <li>• Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022)</li> <li>• Локально-нормативные акты ГБДОУ детского сада №83 Невского района Санкт-Петербурга</li> </ul>
<b>Значимые характеристики</b>	<p>Режим работы учреждения: понедельник - пятница с 7.00 до 19.00. Выходные дни — суббота и воскресенье. Длительность пребывания детей в группах – 12 часов. Инструктор по физической культуре осуществляет образовательную деятельность по образовательной программе дошкольного образования.</p> <p>Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации</p> <p>- русском и учитывает местонахождение дошкольного учреждения в пространстве Санкт-Петербурга, использует его историческую и культурную ценность для образовательных целей.</p>
<b>Срок реализации рабочей программы</b>	<p>2024-2025 учебный год (1 сентября 2024 – 31 августа 2025 года)</p>

## 1.2 Особенности физического развития и воспитания детей

### Особенности физического развития и воспитания детей раннего возраста (1,6 м-3г)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

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

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

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать, прыгать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха.

Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например изменяют темп движений в зависимости от изменения музыки, направление или характер движения по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бегу и др.). Ценность подвижных игр заключается и в том, что, помимо развития движений, выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение играть совместно, согласовывать свои движения с движениями других.

Наряду с подвижными играми необходимы занятия основной гимнастикой. При проведении физкультурных занятий следует обращать внимание на качество выполнения движений, исправлять ошибки и своевременно изменять и усложнять тот или иной комплекс упражнений, если дети овладели им достаточно хорошо. При условии правильной организации двигательной активности дети двух-трех лет, как правило, большую часть дня бодры и активны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости.

Незначительные причины (например, изменения режима, болезненное состояние) могут приводить к состоянию повышенного возбуждения, при котором поведение ребенка нарушается (он начинает громко кричать, отказывается выполнять ранее установленные правила, проявляет упрямство).

Переутомление, как эмоциональное, так и физическое, приводит к тому, что бодрое состояние сменяется вялым. Движения ребенка становятся замедленными, он перестает играть, не хочет выполнять установленные правила. Иногда при утомлении у детей проявляются ранее сформированные автоматические движения (сосание пальцев, раскачивания, навязчивые движения).

Такое поведение свидетельствует о временном понижении возбудимости центральной нервной системы.

Причинами переутомления могут быть различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды (высокая температура помещения, недостаточная проветриваемость помещений,

шум, плохое освещение). В душном помещении с высокой температурой воздуха утомление детей наступает скорее.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Основные движения:

1. Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, перешагивая через предметы, парами, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю).
2. Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.
3. Катание, бросание, метание. Во раннем возрасте детей обучают действиям с мячом. Формируется умение прокатывать, бросать мяч воспитателю, в цель, на дальность, вверх, об пол и ловить его.
4. Ползание, лазание. Водится лазание по гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.
5. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади, в прямом направлении. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму.
6. Подвижная игра. Проводится в основной части занятия. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения.

### **Особенности физического воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)**

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата является его гибкость и эластичность. Мышечный тонус (упругость) еще недостаточный. В этот период диаметр мышц увеличивается, происходит дифференциация мышечных волокон. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышек преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением.

Для малышек полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков.

Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Формируемые двигательные умения, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Детей характеризует большая неосознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к

подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

*Основные движения:*

1. Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, перешагивая через предметы, парами, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

2. Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

3. Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).

4. Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение прокатывать, бросать мяч воспитателю, в цель, на дальность, вверх, об пол и ловить его.

5. Ползание, лазание. Вводится лазание по гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.

6. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму.

7. Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

*Продолжительность утренней гимнастики* во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить четыре-пять общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

## **Особенности физического воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет)**

Скелет дошкольника отличается гибкостью, не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения.

Увеличение мышечной выносливости у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Мышечная сила возрастает.

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

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными.

Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке.

Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать пять - шесть общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются пять – шесть раз.

*Основные виды движения:*

1. Ходьба. Движения рук и ног становятся согласованными. Ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, поднимая ноги, с энергичными движениями рук, расправив плечи, с прямым туловищем; соблюдать нужную дистанцию в ходьбе.

Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также чередовать ходьбу с бегом, с изменением направления движения по сигналу, враспынную, с нахождением своего места в колонне, с перешагиванием через предметы, по кругу, «змейкой», парами, со сменой ведущего.

2. Бег. Не все элементы техники бега правильны и хорошо выражены. Руки еще мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Надо отметить, что полетность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Упражняя детей в беге, основное внимание уделить энергичному отталкиванию носком, активному выносу и подниманию бедра. Использовать бег враспынную, с нахождением своего места, с перешагиванием через предметы, по кругу, с изменением направления движения

3. Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со

взмахом рук. Однако полной согласованности в движениях рук и ног еще нет. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснется пола.

4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение, отталкивать предметы симметрично обеими руками.

Обучать метанию в цель и на дальность после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. Обучая детей приемам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается, обратить внимание на исходное положение, познакомить с различными пространственными понятиями - высоко, низко, верх, низ и т. д.)

5. Ползание, лазанье. Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами, по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание. Детей упражняют в лазанье по гимнастической стенке и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазанье по ней выполняют приставным и переменным шагом. К показу движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам дает пояснения.

При выполнении упражнений в ползании под шнур, дугу обращать основное внимание на умение группироваться.

6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего, другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

*Утренняя гимнастика* проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать пять – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы.

Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

### **Особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству. Больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и

внимательными друг к другу), привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы (локтевой), наблюдается незавершенность строения стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Работа сердца становится более ритмичной.

Дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: прыжки в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Педагог уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

*Основные движения:*

1. Ходьба. Задачей упражнений в ходьбе является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног, с правильной осанкой.

2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

4. Бросание, Ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. На занятиях закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Упражняют так же в метании на дальность, в цель (вертикальную и горизонтальную). Включают игровые задания и упражнения с элементами спорта баскетбола, хоккея, футбола.

5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами, пролезание между рейками и т. д.

6. Упражнения в равновесии. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке, на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать положение тела.

7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

*В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.*

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

### **Особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)**

Происходит дальнейшее окостенение скелета, однако кости детей легко подвергаются искривлению. Суставы обладают высокой подвижностью.

Активно развивается самосознание, развиваются возможности мышления, ребенок становится способным понимать и использовать в своей деятельности схемы, модели.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Имеет представление о мире физической культуре и спорта, олимпийском движении и возможности подготовки к школе средствами физических упражнений, учится самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

*Основные виды движения:*

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с захлестом голени и на прямых ногах.
3. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.
4. Бросание, Метание, Ловля. Необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.
5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.
6. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.
7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды, формируя ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.
8. Спортивные игры и упражнения. Учится играть по упрощенным правилам в футбол, баскетбол осваивая основные правила игры, способы передачи мяча. Пробует играть в хоккей без коньков на снегу, учится вести шайбу (мяч), прокатывает, задерживает и обводит её клюшкой.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Педагог должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

*Упражнения для утренней гимнастики* в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течении дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

На прогулке поощряются спортивные, народные игры (салочки, классы). Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

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

#### **Ранний возраст (1,6 м-3г)**

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

Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

Ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение.

Целевые ориентиры :

В группе раннего возраста обучающиеся понимают ценность жизни и здоровья, владеют основными способами укрепления здоровья физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое, стремятся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих, проявляют интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

#### **Младший дошкольный возраст (3-4 года)**

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 для всех темпе;

Ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

#### **Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

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;

Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

#### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

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;

Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

Ребенок 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.

#### **Старший дошкольный возраст (6-7 лет)**

У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешим 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.

### **1.4 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения планируемых результатов**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
				диагностик

				и
Результаты педагогической диагностики Индивидуальные достижения обучающихся по образовательной области "Физическое развитие	<b>Методы:</b> *Наблюдение *проблемная (диагностическая) Ситуация *беседа <b>Формы:</b> *индивидуальная *подгрупповая *групповая	2 раза в год	1 месяц	Сентябрь / май

Материалы по данному разделу представляются в ПРИЛОЖЕНИИ 1

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» по возрастам

#### Ранний возраст (1,6м-3г)

Основные задачи: Создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком.

Создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве.

Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; побуждать к самостоятельным действиям.

Привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх,

Укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания.

Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения.

Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.

Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.

Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.

Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.

Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание работы: Для благоприятной адаптации к ДОО педагог обеспечивает эмоциональный комфорт детей в группе; побуждает детей к действиям с предметами и игрушками, поддерживает потребность в доброжелательном внимании, заботе, положительных отзывах и похвалы со стороны взрослых. Использует разнообразные телесные контакты (прикосновения), жесты, мимику

Педагог поощряет проявление ребенком инициативы в общении со взрослыми и сверстниками; хвалит ребенка, вызывая радость, поддерживает активность ребенка, улучшая его отношение к взрослому, усиливая доверие к нему.

Педагог в беседе и различных формах совместной деятельности формирует: элементарные представления ребенка о себе, своем имени, внешнем виде, половой принадлежности (мальчик, девочка), по внешним признакам (одежда, прическа); о близких людях; о ближайшем предметном окружении.

Педагог поддерживает желание детей познакомиться со сверстником, узнать его имя, используя приемы поощрения и одобрения.

Педагог знакомит детей с основными эмоциями и чувствами человека, обозначает их словом, демонстрирует их проявление мимикой, жестами, интонацией голоса. Предлагает детям повторить слова, обозначающие эмоциональное состояние человека, предлагает детям задания, помогающие закрепить представление об эмоциях, в том числе их узнавание на картинках.

Показывает и называет ребенку: основные части тела и лица человека, его действия..

Оказывает помощь детям в определении:

-особенностей внешнего вида мальчиков и девочек, их одежды, причесок,

-предпочитаемых игрушек,

-задает детям вопросы уточняющего или проблемного характера,

-объясняет отличительные признаки взрослых и детей, используя наглядный материал и повседневные жизненные ситуации.

Педагог формирует представление детей о

-простых предметах своей одежды, обозначает словами каждый предмет одежды,

-рассказывает детям о назначении предметов одежды,

-способах их использования (надевание колготок, футболок и тому подобное).

Поддерживает желание ребенка называть и различать основные действия взрослых

Педагог рассматривает вместе с детьми картинку с изображением семьи: детей, родителей (законных представителей). Поощряет стремление детей узнавать членов семьи, называть их, рассказывает детям о том, как члены семьи могут заботиться друг о друге.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять элементарные правила поведения ("можно", "нельзя").

Личным показом демонстрирует правила общения: здоровается, прощается, говорит "спасибо", "пожалуйста", напоминает детям о важности использования данных слов в процессе общения со взрослыми и сверстниками, поощряет инициативу и самостоятельность ребенка при использовании "вежливых слов".

Педагог использует приемы общения, позволяющие детям проявлять внимание к его словам и указаниям, поддерживает желание ребенка выполнять указания взрослого, действовать по его примеру и показу.

Педагог организует детей на участие в подвижных, музыкальных, сюжетных и хороводных играх, поощряет их активность и инициативность в ходе участия в играх.

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

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

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

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

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

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

удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

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

### **Младший дошкольный возраст (3-4 лет)**

Основные задачи:

Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения,

подвижные игры,

помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.

Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал.

Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье воспитанников 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.

#### Содержание работы:

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

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

#### Формирование основ здорового образа жизни:

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

Активный отдых. Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-

25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия).

День здоровья проводится один раз в квартал.

#### *Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

##### 1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 -2,5 м), по доске, гимнастической скамейке; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, положенной на пол, семенящим шагом, между предметами.

Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 -1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание.

Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## 2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочередно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в сторон.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опоры без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## 3. Подвижные игры.

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Скочкина кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

## Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

### Задачи:

Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения),

создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.

Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), ориентировку в пространстве развивать координацию, меткость,

Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.

Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному

отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта.

Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### Содержание работы:

Педагог формирует и закрепляет: двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. ерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Помогает точно принимать исходное положение,

показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог воспитывает/ формирует:

умение слышать и выполнять указания,

умение ориентироваться на словесную инструкцию;

Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений

Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре;

поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм,

Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

#### *1. Основные движения*

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, а пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).

Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через предметы (20-25 см от пола), через мячи (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке наживоте, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно) Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## 2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад;

выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

## 3. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору».

## Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Задачи:

Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.

Развивать: психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие,

координацию, мелкую моторику, 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 ребенка, опорно-двигательный аппарат,

формировать правильную осанку,

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.

*Содержание работы:*

Педагог формирует, закрепляет и совершенствует:

двигательные умения и навыки,

развивает психофизические качества,

обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями,

поддерживает детскую инициативу.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в  
соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

Закрепляет умение осуществлять

самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений;

самоконтроль

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.

Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии,

физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой

Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни.

Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и  
здоровью окружающих.

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

#### 1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с  
высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и  
влево.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением  
различных заданий. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по

наклонной доске прямо и боком, на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раз) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад),

продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см).

Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега(30-40 см)

Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперёд, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## 2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения, лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка).

### 3. Спортивные игры.

Элементы баскетбола.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой.

Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

### 4. Подвижные игры.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбейкеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

### **Подготовительный возраст (6- 7 лет)**

*Задачи:*

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

Требуется добавить: освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.

Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),

ориентировку в пространстве,

самоконтроль,

самостоятельность,

творчество.

Поощрять

соблюдение правил в подвижной игре,

проявление инициативы и самостоятельности при ее организации,

партнерское взаимодействие в команде.

Воспитывать

патриотизм,

нравственно-волевые качества и

гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.

Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности,

поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России,

расширять представления о разных видах спорта.

Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,

Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении

туристских прогулок и экскурсий.

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

*Содержание работы:*

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления основных движений,

развития психофизических качеств и способностей,

общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций,

спортивных упражнений,

освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции,

слышать и выполнять указания,

соблюдать дисциплину,

осуществлять самоконтроль

давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности;

на занятиях гимнастикой;

самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры;

общеразвивающие упражнения;

комбинировать их элементы, импровизировать.

Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,

способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях

Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

#### 1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на

животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Прелезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо, влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение

в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## 2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения рук плечам.

Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения, лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередное поднимание ноги, согнутой в колене; поочередное поднимание прямой ноги, стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочередное пружинистое сгибание ног

(стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения.

Участие в играх-эстафетах.

4. Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон.

Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.

Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота. Элементы хоккея (без коньков-на снегу, на траве).

Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

5. Подвижные игры.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты.

«Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Народные игры. «Гори, ори ясно!» и др.

## 2.2 Формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

В соответствии с ФГОС ДО, ФООП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов;
- самостоятельная деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы по физическому развитию.

Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДООУ:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований, с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

### 2.3 Методы реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

№ п/п.	Название методов	Описание методов
1.	<b>Вербальные методы (словесные):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;</li> <li>- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствую созданию более точных зрительных представлений о движении.</li> </ul>
2.	<b>Наглядные методы:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;</li> <li>- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).</li> </ul>
3.	<b>Практические методы:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;</li> <li>- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.</li> <li>- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.</li> <li>- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). <i>Соревновательный метод:</i> повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему</li> </ul>

		их выполнении, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.
4.	<b>Информационно-рецептивный метод:</b>	- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентации, рассказы педагогов или детей, чтение).
5.	<b>Репродуктивный метод:</b>	- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

#### 2.4 Взаимодействие со специалистами

Инструктор по физической культуре оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят спортивные досуги и праздники, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор по физической культуре проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку и т.д.

#### План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

№ п/п.	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду	В течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Разработка сценариев для проведения спортивных мероприятий	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Подготовка совместных праздников и развлечений.	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
4.	Мастер-класс «Будем играть здоровье укреплять».	Январь	Инструктор по физической культуре
5.	Проведение консультации на тему: «Гигиеническое значение спортивной формы»	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Проведение консультации на тему: «Роль воспитателя на занятиях по физической культуре»	В течение года	Инструктор по физической культуре

#### Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

#### **План взаимодействия инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем**

<b>№ п/п.</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Подбор музыки для использования ее в образовательной деятельности в режимных моментах (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и т.д.).	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
2.	Закрепление танцевальных шагов в физкультурных занятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре
3.	Подбор игр соревновательного характера для музыкальных праздников.	В течение года	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре
4.	Помощь в подготовке и проведении праздников.	В течение года	Инструктор по физической культуре
5.	Использование на физкультурных занятиях танцевальных шагов: боковой галоп, пружинящий шаг, приставной и переменный шаги.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Подбор музыкального сопровождения для спортивных праздников и физкультурных досугов.	В течение года	Музыкальный руководитель

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом**

Педагог-психолог дает советы, какие игры и упражнения предложить детям:

- с чрезмерной утомляемостью;
- непоседливостью;
- вспыльчивостью;
- замкнутостью;
- с невротами;
- и другими нервно-психическими расстройствами.

### **2.5 Формы взаимодействия с родителями**

#### **Перспективный план работы с родителями воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Работа с родителями разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

<b>№ п/п.</b>	<b>Форма и содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Консультация на тему: «Спортивная форма на занятиях физкультурой в детском саду» (Групповые информационные стенды для родителей) Конспект консультации	Сентябрь	Инструктор по физической культуре
2.	Консультация на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой». (Групповые информационные стенды для родителей) Конспект консультации	Октябрь	Инструктор по физической культуре
3.	Консультация на тему: «Весёлая физкультура в семье». (Групповые информационные стенды для родителей) Конспект консультации	Ноябрь	Инструктор по физической культуре
4.	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию.	В течение года	Инструктор по физической культуре
	Провести физкультурные досуги и спортивные праздники согласно перспективному плану для детей.	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Предоставление наглядной информации: в группе «Физкульт – новости» (Фото, видео)	В течение года	Инструктор по физической культуре Воспитатели
7.	Консультация на тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей». (Групповые информационные стенды для родителей) Конспект консультации	Март	Инструктор по физической культуре
8.	Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДОУ	В течение года	Инструктор по физической культуре
9.	Привлечение родителей к участию в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	В течение года	Инструктор по физической культуре

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Режим двигательной активности

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей, специфику группы.

#### Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год

№ п/п.	Формы организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность									
		1-я младшая		2-я младшая		Средняя		Старшая		Подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	30 мин.	3 раза в неделю	45 мин.	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
3.	Физкультминутки	1-2 мин.	5-10 мин.	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	Итого:	54 мин.	4 ч. 10 мин.	53 мин.	4 ч. 25 мин.	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
	<b>Активный отдых</b>										
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 10-15 мин.		1-2 раза в месяц 15-20 мин.		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья	1 раз в квартал									
3.	Спортивный праздник		--		--		в качестве зрителе й		2 раза в год		2 раза в год
4.	Туристские прогулки и экскурсии								1-1,5 ч.		1-2,5 ч.

### Структура занятий по физической культуре с детьми

Части занятия	Группа / Время проведения				
	Ранний возраст	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Вводная	1,5 мин	1,5 мин.	3 мин.	3 мин.	4 мин.
Основная	7 мин	12 мин.	15 мин.	19 мин.	23 мин.
Заключительная	1,5 мин	1,5 мин.	2 мин.	3 мин.	3 мин.
Итого	10 мин	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.

### 3.2 РАСПИСАНИЕ

занятий по физической культуре на 2024-2025 учебный год

День недели	Время проведения	Группа
Понедельник	8.50-9.10	Средняя
	9.20-9.35	Вторая младшая
	9.45-10.10	Старшая
	10.20-10.50	Подготовительная
Вторник	9.00-9.10	Первая младшая
	9.20-9.30	Вторая ранняя (группа)
Среда	8.50-9.10	Средняя
	9.20-9.35	Вторая младшая
	9.45-10.10	Старшая
	10.20-10.50	Подготовительная
Четверг	9.00-9.10	Первая младшая
	9.20-9.30	Вторая ранняя (группа)
Пятница	8.50-9.10	Средняя
	9.20-9.35	Вторая младшая
	9.45-10.10	Старшая
	10.20-10.50	Подготовительная

### 3.3 Культурно – досуговая деятельность

**Перспективный план физкультурных досугов  
на 2024-2025 учебный год**

Месяц проведения	Название мероприятия	Группа	Ответственные
СЕНТЯБРЬ	Адаптация Мониторинг  День знаний на улице «Здравствуй, детский сад»	Вторая группа раннего возраста II младшая, средняя, старшая, подготовительная Средняя, старшая, подготовительная	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель

ОКТЯБРЬ	«Поиграем, малыши!» «Весёлый дождик» «День здоровья» (досуг)	П ранняя группа I младшая II младшая Средняя, старшая, подготовительная	Инструктор по физической культуре и Воспитатели
НОЯБРЬ	Развлечение «Весёлые зайчата» Развлечение «Цветные шарики» Развлечение « Весёлые мячи» Развлечение «Занимашки» День толерантности День Дружбы	П ранняя I младшая II младшая Средняя Старшая Подготовительная	Инструктор по физической культуре и Воспитатели
ДЕКАБРЬ	«Прогулка в зимний лес» «Снежок - мой дружок» «Зима для ловких, сильных, смелых» Развлечение «Зимние старты» Новогодние утренники	Все группы	Инструктор по физической культуре и Воспитатели Музыкальный руководитель
ЯНВАРЬ	«Весёлые котята» «Игры со снеговиком»  Развлечение «День снежков» «Весёлые старты» Развлечение «Зимние забавы» (Эстафеты) Досуг» День снятия блокады»	Все группы	Инструктор по физической культуре и Воспитатели  музыкальный руководитель

ФЕВРАЛЬ	Развлечение «Весёлые мячи» «Мы смелые, мы ловкие» Развлечение «Дошколята – brave ребята!» «Будущие защитники Отечества» (посвященный 23 февраля)	П ранняя 1 младшая Средняя Старшая Подготовительная	Инструктор по физической культуре и Воспитатели
МАРТ	Развлечение «В гости к солнышку» Весенние старты «Весна идет»  8 марта	П ранняя 1 младшая Средняя Старшая Подготовительная Все группы	Инструктор по физической культуре Воспитатели музыкальный руководитель
АПРЕЛЬ	«Мячик круглый есть у нас» «Мой весёлый звонкий мяч»  «Будущие космонавты» (досуг) «Разноцветные планеты» Веселые старты посвященные Всемирному Дню Здоровья (досуг)	П ранняя 1 младшая П младшая Средняя Старшая Подготовительная	Инструктор по физической культуре и Воспитатели
МАЙ	«Весёлые воробышки» Веселые старты «Ловкие ребята» (досуг) Весенние старты «Школа мяча» (досуг) «День Победы!» РАЗВЛЕЧЕНИЕ «С днём рождения, любимый город!» праздничное мероприятие ко дню города.	Все группы	Инструктор по физической культуре и Воспитатели Музыкальный руководитель

### 3.4 Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Е.В. Сулим Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стрейчинг – Сфера, 2020. – 122 с.

2. Алеферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – Творческий центр, М., 2012.
3. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.
4. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. В 67 Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Б.: Изд-во Белый город. 2013. - с.
5. Грядкина, Т. Образовательная область Физическое развитие / Т. Грядкина. - СПб.: Детство - Пресс, 2017. - 144 с.
6. Грядкина, Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство". Как работать по программе. / Т.С. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
7. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М.: Скрипторий, 2010.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. - М.: ИЦ "Академия", 2017. - 160 с.
9. Жукова Э.Д. Современные подходы взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения в физическом воспитании дошкольников // V Международная студенческая электронная научная конференция "Студенческий научный форум 2013" [электронный ресурс] Режим доступа <http://www.scienceforum.ru/2013/197/3881>.
10. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей/ занятия, развлечения, праздники.- Ярославль, академия развития, 2005г.
11. Козина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 2-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96 с.
12. Козина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96 с.
13. Кучма, В. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып.VII / В. Кучма и др. - М.: Гэотар-Медиа, 2019. - 176 с.
14. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников.Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 176 с.
15. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников.Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144.
16. О. В. Черная, Л. Б. Баряева, Т. С. Овчинникова. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика»
17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
20. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 года. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
21. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет (4-7 лет) по программе «Детство», авторы-составители: Е.А.Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк.- Волгоград: Учитель, 2020.
22. Е.В. Сулим Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стрейчинг – Сфера, 2020. – 122 с.
23. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.
24. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье.: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 64 с.
25. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 168 с.

26. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. В 3 ч. Ч.1. Методические рекомендации. Программа "Старт" / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2019 - 315 с.
27. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. В 3-х ч. Ч.3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп. Спортивные праздники и развлечения / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2019 - 253 с.
28. «Физическая культура для малышей» (под редакцией С.Л.Лайзане)

### 3.5 Материально-техническое оснащение программы

Для безопасности передвижения детей в физкультурном зале организуется максимально свободное пространство. Оборудование и инвентарь располагаются по периметру залов.

На полу создается разметка цветными полосками, позволяющая формировать у детей навыки в коллективных построениях и перестроениях, развивать ориентировку в пространстве, формировать элементарные математические представления, осуществлять упражнения в основных движениях;

Верхние части физкультурного зала и стены оформляются плоскостными фигурами, изображениями в соответствии с темами с комплексно-тематическим планированием. На стенах отражающие технику выполнения упражнений, их элементов.

Для обучения детей основным движениям, развития двигательных способностей (физических качеств), проведения подвижных игр и игровых упражнений, закрепления элементарных математических представлений (цвет, форма, материал) применяется крупное физкультурное оборудование, мелкий физкультурный инвентарь: гимнастическая стенка, доски с зацепами, гимнастические скамейки, мягкие модули разной конфигурации, гимнастический мат, мячи разных размеров, кубики, кегли, ленты, обручи,

Для решения задач познавательного, речевого развития в процессе двигательной деятельности создаются: картотека загадок и стихотворного материала; картотека подвижных игр, а также используются мелкие игровые атрибуты (грибочки, елочки, осенние листочки, снежки, др.), маски, шапочки персонажей подвижных игр.

Для реализации интеграции с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» создается подборка музыкальных произведений, отражающая темы комплексно-тематического планирования.

С целью познавательного развития детей используются звуковые предметы: бубен, свисток, измерительные – секундомер.

Для воспроизведения музыкальных произведений применяется стационарный музыкальный центр.

В каждой группе имеются спортивные уголки, которые соответствуют возрасту, гендерным особенностям, особенностям физического, речевого развития.

Во всех возрастных группах имеется:

1. Теоретический материал:
2. Картотека подвижных игр
3. Картотека малоподвижных игр
4. Картотека физкультминуток
5. Картотека утренних гимнастик
6. Картотека бодрящих гимнастик

- атрибуты для подвижных и малоподвижных игр: эмблемы, маски, оборудование (например – ленточки)
- для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:
- коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д.

- картотека считалок.

Для игр и упражнений с прыжками: (скакалки, обручи).

Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: - кольцоброс; - мячи резиновые кегли; - нестандартное оборудование.

- Наличие бубна для проведения утренней гимнастики:

Развивающая предметно-пространственная среда в группе и в физкультурном зале создана с учетом ФГОС ДО и дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

В спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, зал оснащенный:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладыны выдерживают вес более 30 кг.
  2. Гимнастическая скамейка—2шт., вес более30 кг. Безопасны.
  3. Приставные лестницы 2 шт выдерживают нагрузку более 30 кг.
  4. Баскетбольное кольцо—2шт высота и крепления соответствуют норме.
  5. Мат гимнастический 1шт в хорошем состоянии.
  6. Набор для прыжков «Кузнечик» хорошее состояние.
  7. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
  8. Палки гимнастические 20шт, скакалки—7шт
  9. Мячи резиновые:  
средние (d120мм) -16шт;  
малые (d75мм) -6шт;  
фитбол мячи – 12 шт.
  10. Дорожки для профилактики плоскостопия 2 шт.
  11. Ленточки на кольцах 20 шт.
  12. Погремушки 25 шт
  13. Мешочки для метания 19 шт.
- Спортивные игры:
3. кегли (набор)— 2;
  4. Стойки баскетбольные —2.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

УРОВЕНЬ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ											
Группа раннего возраста											
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»											
№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей		Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед		Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч		Умеет ползать, под-лезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежа-щее на полу		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
Итоговый показатель по группе (среднее значение)											



**УРОВЕНЬ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ**

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Ловит мяч с рас-стояния. Метает мяч разными способами правой и левой рука-ми, отбивает об пол		Строится в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг		Ходит на лыжах, под-нимается на горку, переступает. Скользит по ледяным дорожкам		Ориентируется в про-странстве, находит правую и левую руки		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
<b>Итоговый показатель по группе (среднее значение)</b>											

**УРОВЕНЬ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ**

**СТАРШАЯ ГРУППА**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет лазать по гим-настической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в вы-соту с разбега, через скакалку		Умеет перестраивать-ся в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, вы-полнять повороты в колонне		Умеет метать пред-меты правой и левой руками в вертикаль-ную и горизонталь-ную цели,отбивает и ловит мяч		Ходит на лыжах, ка-тается на самокате, участвует в спор-тивных играх, умеет плавать		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
<b>Итоговый показатель по группе (среднее значение)</b>											

**УРОВЕНЬ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Ловит мяч с рас-стояния. Метает мяч разными способами правой и левой рука-ми, отбивает об пол		Строится в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг		Ходит на лыжах, под-нимается на горку, переступает. Скользит по ледяным дорожкам		Ориентируется в про-странстве, находит правую и левую руки		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
<b>Итоговый показатель по группе (среднее значение)</b>											

**Примерный календарный план воспитательной работы ГБДОУ №83 Невского района Санкт-Петербурга  
на 2024-2025 учебный год**

№	Сроки	Патриотическое направление <i>Ценности: Родина, природа</i>	Социальное направление <i>Ценности: человек, семья, дружба, сотрудничество</i>	Духовно-нравственное направление <i>Ценности: милосердие, жизнь, добро</i>	Познавательное направление <i>Ценность: познание</i>	Физическое направление <i>Ценности: жизнь и здоровье</i>	Трудовое направление <i>Ценность: труд</i>	Эстетическое направление <i>Ценности: культура, красота</i>	ответственные
	Образовательные области	Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие	Социально-коммуникативное развитие Речевое развитие	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Физическое развитие	Социально-коммуникативное развитие	Художественно-эстетическое развитие Речевое развитие	
<b>1</b>	<b>сентябрь</b>	<p><b>проект «Юный петербуржец»</b> Мероприятия в рамках проекта: -Виртуальные экскурсии «Мой район» -Беседы: «Моя малая Родина», «Мой детский сад» -Маршруты выходного дня «Моя улица» «</p> <p>Организация культурных практик в течение месяца. Маршруты выходного дня.</p>	<p><b>1 сентября-</b> День знаний. Развлечение «День знаний» ст, подг.гр.</p> <p>Адаптационно-педагогический проект «С радостью в детский сад!» (поведение в детском саду, в группе)</p> <p>Оформление в группах тематических выставок «Безопасность дорожного движения», «Безопасная дорога»- все группы</p> <p><b>Годовой проект ДОУ по взаимодействию с семьями «Петербургская семья»</b> все группы</p>	<p>Пополнение музейно-выставочного пространства «мой город- Санкт-Петербург» экспонатами, дидактическим материалом-педагоги всех групп</p> <p>«Осеннее убранство нашего города»- беседы в музее-ст., подг. группы</p> <p><b>8 сентября –</b> Международный день распространения грамотности</p> <p><b>15 сентября- Российский День Леса</b> Экологический «Мы-Эколята»- подг.гр.</p>	<p>-Неделя безопасности дорожного движения.</p> <p>-«Российский день леса -15 сентября» Виртуальные экскурсии: «Летний сад»</p> <p><b>Годовой проект «Сити-фермерство»</b> Мероприятия в рамках проекта: ознакомление детей с понятием сити-фермерства. Рассматривание иллюстраций, обсуждение.</p>	<p>Спортивный праздник «Азбука здоровья».</p> <p>Фотовыставка «Мы делаем зарядку»</p>	<p><b>27 сентября-</b>День работников дошкольного образования</p> <p>«Профессии детского сада»- краткосрочный проект, экскурсии по территории детского сада, тематические беседы «Кто работает в детском саду», «Профессия-воспитатель»</p> <p>Участие в акции «Очистим планету от мусора».</p>	<p>- Фотовыставка «Как я провел лето»</p> <p>Фотовыставки «Вместе с мамой в детский сад», «Я и мама»</p> <p>- Выставка декоративно - Прикладного творчества «Поздравительная открытка», посвященный Дню дошкольного работника</p> <p>Выставка детских рисунков «Мой любимый детский сад»</p>	Зам.п о УВР. Воспитатели, специалисты

2	<b>октябрь</b>	<p><b>6.10.-</b> День зажжения Вечного огня (1957) Беседы с детьми, виртуальные экскурсии, организация культурных практик.</p> <p><b>проект «Юный петербуржец».</b> Мероприятия в рамках проекта: Ознакомление с ближайшим окружением: «Дома в нашем районе» (экскурсии) Виртуальные экскурсии: «Достопримечательности моего района», <b>19 октября-День Царскосельского лица.</b> Маршруты выходного дня «Мой район» Фото-выставка (совместно с родителями) «Любимый Невский» <b>Тематические беседы в мини-музее:</b> «Коренные народы Ленинградской области: история, характер и занятия»</p>	<p><b>1 октября-День</b> пожилого человека. Семейный досуг для бабушек и дедушек «Музыкальная гостиная»-ст.,подг. группы</p> <p>Педагогический тренинг «Мама+я» -мл.группы</p> <p><b>18 октября-</b> Городская акция «Засветись» (безопасность дорожного движения) Осенний праздник «Здравствуй,осень, золотая!»-все группы</p> <p><b>Годовой проект ДОУ по взаимодействию с семьями «Петербургская семья»</b> -мероприятия по плану реализации проекта</p>	<p><b>1 октября-День пожилого человека</b> Фотовыставки «Золотое сердце», «С милой бабушкой моей», изготовление открыток-ср, ст.подг. группы</p> <p><b>15.10–</b> День отца в России- изготовление поздравительных плакатов-ст., подг. группы</p> <p><b>16.10-Всемирный день хлеба</b> Беседы: «Хлеб всему голова», «Как вырастить хлеб»-ср., ст, подг. группы</p> <p>Создание альбома «Хлеб в моей семье»-ср.,ст. подг. гр</p>	<p><b>4.10-</b>Всемирный день защиты животных. Виртуальная экскурсия в Ленинградский зоопарк. Проект «Наши меньшие друзья»</p> <p><b>09.10-</b>День Красной книги России. Беседы, чтение художественной литературы, изготовление плакатов, организация культурных практик в рамках темы.</p> <p><b>16.10-</b>Всемирный день хлеба. Беседы: «Как хлеб на стол попадает»-ср.,ст.,подг. группы Пополнение ППРС муляжами Хлебобулочных изделий-мл. группы</p> <p>Экологический проект «Вершки-корешки»</p>	<p><b>15 октября –</b> Всемирный день мытья рук. (Объявлен Детским фондом ООН). Беседы с детьми, акция «Чистые ладошки»-все группы</p> <p>Спортивное развлечение «За здоровьем –в детский сад»-мл, ср., ст., подг. группы</p>	<p>Беседы из цикла «Выбираем профессию»: «Труд на селе»</p> <p>Организация дежурств по столовой, в уголке природы, по занятиям.</p> <p>Мастерская – изготовление атрибутов к детскому празднику «Осень в гости к нам пришла».</p> <p>-Субботник на территории ДОУ «Чистый город».</p> <p><b>Годовой проект «Сити-фермерство»</b> Мероприятия в рамках проекта: подготовка цветника к зиме, посадка растений на зиму.</p>	<p><b>1 октября-</b> «Международный день музыки» - выставка «В мире музыки»</p> <p>Выставка совместного творчества детей и взрослых: «Что нам осень подарила»-все группы</p> <p>Фотовыставка «За окошком осень, листопад шуршит...»</p>	<p>Зам.п о УВР. Воспитатели, специалисты</p>
---	----------------	--	---	---	--	---	--	---	--

3	ноябрь	<p><b>4 ноября-</b> День народного единства. Тематическая неделя «Наша страна» Виртуальные экскурсии: «Золотое Кольцо России» «Знакомство с государственными символами России–флагом, гербом, гимном» (беседы, игры, викторины)</p> <p><b>проект «Юный петербуржец».</b> Мероприятия в рамках проекта: Виртуальные экскурсии: «Усадьба Богословка», «Зоологический музей», «Достопримечательности Санкт-Петербурга»</p> <p>Беседы: «Многонациональный Петербург», «Кто живет в нашем городе»</p>	<p><b>16 ноября-</b>День толерантности. Беседы с детьми, изготовление плакатов «Дружат дети всей Земли», «Мы разные, но мы – вместе!»</p> <p>16 ноября-Всемирный день рукоделия Выставка, посвященная всемирному дню рукоделия «Женских рук прекрасные творения...»-педагоги, родители</p> <p><b>Годовой проект ДОУ по взаимодействию с семьями «Петербургская семья»</b> -мероприятия по плану реализации проекта</p>	<p>18 ноября – День рождения российского Деда Мороза. Реализация краткосрочных проектов «Где живет Дед Мороз», «Открытка Деду Морозу».</p> <p>Краткосрочный проект «Знакомство с государственными символами России –флагом, гербом, гимном»-цикл бесед и занятий в музейном пространстве-ст., подг. группы Создание фото-книги «Моя Россия» (совместно с родителями)-подг. группа</p> <p>17 ноября 1948 года- крейсер «Аврора» был переведен к окончательному месту стоянки на Большую Невку-беседа в музее-подг. группа</p> <p>Организация культурных практик в течение месяца в мини-музее.</p>	<p><b>3 ноября</b> – 136 лет со дня рождения Самуила Яковлевича Маршака, (1887–1964).</p> <p><b>12.11- «Синичкин день»</b> Беседы с детьми, обсуждение ситуаций Экологическая акция «Кормушка для птиц»-все группы</p> <p><b>30 ноября</b> – Всемирный день домашних животных. Беседы «Наши меньшие друзья, создание фотоальбомов «Мои питомцы»-ср., ст. подг. группы</p> <p><b>Годовой проект «Сити-фермерство»</b> Мероприятия в рамках проекта: беседы о пользе и вреде комнатных растений. Создание картотеки и альбома «Наши зеленые помощники»-ст. группа</p>	<p>Развлечение «Подвижные игры народов России»-ст., подг. группа</p> <p>Организация утренней гимнастики под девизом «В здоровом теле, здоровый дух». (формирование привычки к утренней гимнастике)-все группы</p>	<p>Беседы из цикла «Выбираем профессию»: «Мамы разные важны».</p> <p>Мастер-класс по изготовлению светоотражающих аксессуаров для одежды.</p> <p>Мастер-класс для детей и родителей «Подарок для мамочки»</p> <p><b>Годовой проект «Сити-фермерство»</b> Мероприятия в рамках проекта: учимся ухаживать за комнатными растениями в группе, посадка фиалок трехцветных-ст. группа</p>	<p>-Музыкальный досуг «Русский народный оркестр»-мл., ср. группы</p> <p>-Конкурс чтецов в ДОУ «Читаем Маршака»-все группы</p> <p>-Выставка творческих работ, посвященная Дню матери «Букет для мамы»-все группы</p> <p>Создание открыток ко Дню Матери-все группы</p> <p>Выставка, посвященная всемирному дню рукоделия «Женских рук прекрасные творения...»-педагоги, родители</p>	Зам.п о УВР. Воспитатели, специалисты
---	--------	--	--	---	---	---	--	---	---------------------------------------

4	<b>Декабрь</b>	<p><b>3 декабря</b> -День неизвестного солдата. Виртуальная экскурсия: «Вечный огонь»</p> <p><b>12 декабря</b>-День Конституции. Краткосрочные проекты: «Моя Россия», «Мы граждане России» Организация культурных практик в течение месяца</p> <p><b>проект «Юный петербуржец».</b> Мероприятия в рамках проекта: Виртуальные экскурсии: «Пожарная часть Невского района», «Аэропорт Пулковско» Маршрут выходного дня: «Новогоднее убранство нашего города»</p>	<p>Виртуальная экскурсия «Золотое Кольцо»</p> <p>Проекты «Моя Россия», творческие коллажи в группах «Мы граждане России».</p> <p>Праздник «Новый год»</p> <p><b>Годовой проект ДОУ по взаимодействию с семьями «Петербургская семья»</b> -мероприятия по плану реализации проекта</p>	<p>9 декабря -День героев Отечества Беседы: «Спасатели», «Герои среди нас»-ст., подг.группы</p> <p>Тематические беседы в мини-музее: «Праздники коренных народов Ленинградской области»-подг.группа Организация культурных практик в течение месяца в мини-музее</p>	<p>Викторина «Велика страна моя - Россия»-подг.группа</p> <p>Беседа «Традиции празднования Нового года у разных народов»ср., ст, подг.группы Исследовательская деятельность «Снег».</p> <p><b>Годовой проект «Сити-фермерство»</b> Мероприятия в рамках проекта: виртуальные экскурсии на сити-фермы, обсуждение-ст.группа</p>	<p><b>10 декабря</b> «Всемирный день футбола» Спортивный досуг «Школа мяча»-мл.группы</p>	<p><b>09.12</b>-День героев Отечества. Знакомство с профессией «спасатель». Беседы о МЧС, ознакомление с художественной литературой Шорыгина Т.А. «Спасатель».</p> <p>-Мастер-класс «Снежинки-балеринки». -Мастерская -изготовление атрибутов к празднику «К нам шагает Новый год!»</p>	<p>Выставка рисунков «Спички детям не игрушка»</p> <p>Выставка семейных рисунков «Наши зимние забавы»</p> <p><b>8декабря</b>-Международный день художника. Организация выставки рисунков «Волшебница Зима»-все группы</p> <p>Создание новогодних открыток. Выставка «Мастерская Деда Мороза»-все группы</p> <p>Смотр-конкурс украшения окон «Зимняя сказка»-педагоги</p>	<p>Зам.п о УВР. Воспитатели, специалисты</p>
---	----------------	---	---	--	--	---	---	--	--

5	Январь	<p><b>27.01</b> -День снятия блокады. Участие в городской акции «Свеча памяти»</p> <p>Виртуальные экскурсии: «Музей обороны и блокады Ленинграда», «Мемориалы Санкт-Петербурга»</p> <p>Родительская почта, группа ВКонтакте – маршрут выходного дня « Площадь Победы»</p> <p><b>проект «Юный петербуржец».</b> Мероприятия в рамках проекта: Виртуальные экскурсии: «Музей обороны и блокады Ленинграда»</p> <p>Мастер-класс для родителей по изготовлению народной куклы.</p> <p>Маршрут выходного дня: «Мемориал Журавли»</p> <p>Организация культурных практик в течение месяца в мини-музее.</p>	<p><b>11.01-</b> «Международный день Спасибо»</p> <p>Организация и проведение утреннего и вечернего круга в группах. Беседы: «Взаимная забота и помощь в семье», «Зачем говорят – спасибо»-все группы</p> <p>Совместные мероприятия с детьми и родителями «Ленинград-город герой»-ст., подг. группы</p> <p><b>Годовой проект ДОУ по взаимодействию с семьями «Петербургская семья»</b> -мероприятия по плану реализации проекта</p>	<p>27.01 -День снятия блокады Ленинграда. Литературно-музыкальный вечер «Моему городу посвящается»-ст., подг. группы</p> <p>Тематические беседы в мини-музее: «Традиции и фольклор коренных народов Ленинградской области»- подг. группа</p> <p>Акция «Покормите птиц зимой»</p> <p>Мастерская «Изготовление кормушек для птиц»-все группы</p>	<p><b>20 января-</b> Всемирный день осведомленности о пингвинах. Беседы, чтение художественной литературы, организация культурных практик в рамках темы-ср., ст., подг. группы</p>	<p>Развлечение «День снежков»-все группы</p> <p>Развлечение «Зимние забавы»</p>	<p>«Трудовой десант»- Очистка дорожек от снега- ср., ст, подг. группы</p> <p>Годовой проект «Сити-фермерство» Мероприятия в рамках проекта: подготовка к посадке растений на подоконнике, организация «мини-огорода на подоконнике»- ст., подг. группы</p>	<p>Музыкальное фольклорное развлечение «Колядки»- ср., ст., подг. группы</p> <p>Музыкальный досуг «До свидания, елочка»- мл. группы</p> <p>Выставка совместного творчества детей и взрослых «Ленинград-город-герой»- ср., ст., подг. группы</p>	<p>Зам.п о УВР. Воспитатели, специалисты</p> <p>49</p>
---	--------	--	---	--	--	---	--	---	--

6	<b>Февраль</b>	<p><b>23 февраля</b> -День защитников Отечества. Краткосрочные проекты: «Наша армия сильна, охраняет нас она», «Богатыри земли русской» Тематические беседы об армии: «Кто стоит на страже Родины» Организация культурных практик в течение недели. <b>проект «Юный петербуржец».</b> Мероприятия в рамках проекта: Виртуальные экскурсии: «Кто защищает Санкт-Петербург», «Крейсер Аврора», «Музей артиллерии» Познавательные беседы: «Знаменитые петербуржцы», «Наши земляки»</p> <p>Маршрут выходного дня: «Этнографический музей г.Санкт-Петербурга»</p>	<p>23 февраля -День защитников Отечества Чтение художественной литературы А. Митяев «Почему армия родная», Я. Дуганский «Что умеют солдаты»-все группы</p> <p>Мастер-класс «Вместе с папой»-мл.группы</p> <p><b>Годовой проект ДОУ по взаимодействию с семьями «Петербургская семья»</b> -мероприятия по плану реализации проекта</p>	<p>10 февраля-День памяти А.С.Пушкина, Барто Конкурс чтцов «Читаем А. С. Пушкина», посвященный Дню памяти А.С. Пушкина-</p> <p>13 февраля-День рождения Агнии Конкурс чтцов в ДОУ «Агния Барто-детям»- мл., средний возраст</p> <p>Тематические беседы в мини-музее: «Одежда коренных народов Ленинградской области»-подг.группа</p> <p>Организация культурных практик в течение месяца в мини-музее.</p>	<p><b>08.02</b>-День российской науки. Неделя опытов и экспериментов. Проект «Наука и профессии будущего»-ст., подг.группы</p> <p><b>10.02</b>-День памяти А.С.Пушкина. Мастер-класс «Рисуем сказки Пушкина»-все группы</p> <p><b>21.02</b>-День родного языка. Беседы, чтение художественной литературы, организация культурных практик в рамках темы-все группы</p>	<p>Круглый стол «Здоровье ребенка в Ваших руках!»-мл., ср.группы</p> <p>Создание групповых альбомов «Наши спортивные достижения»</p> <p>Беседа «Осторожно, сосульки!»-все группы</p> <p>Изготовление плакатов «Витамины и полезные продукты»-ср., ст., подг.группы</p> <p>Спортивный праздник «Зарница», посвященная «Дню защитников Отечества»-все группы</p>	<p>Беседы из цикла «Выбираем профессию»: «Как стать военным» Трудовые поручения. Беседа «Лень портит, а труд кормит» Чтение Е.Пермяк «Как Маша стала большой»-все группы</p> <p>Годовой проект «Сити-фермерство» Мероприятия в рамках проекта: труд в уголке природы, проращивание семян, наблюдение за ростом, ведение дневника наблюдений-ст., подг.группы</p>	<p>Конкурс чтцов «Разукрасим мир стихами». Подготовительный Этап городского конкурса чтцов «Разукрасим мир стихами» среди дошкольников,ст., подг.группы</p> <p>Выставка совместного творчества детей и взрослых -«Наша армия родная»-все группы</p> <p>Создание открытки ко Дню защитника Отечества-все группы</p> <p>Фотовыставка «Вместе с папой»-все группы</p>	<p>Зам.п о УВР. Воспитатели, и, специалисты</p> <p style="text-align: right;">50</p>
---	----------------	--	---	---	---	--	--	--	--

7	<b>Март</b>	<p><b>18 марта</b> - День воссоединения России и Крыма. Виртуальные экскурсии: «Достопримечательности Крыма», «Города-герои крымского полуострова» <b>проект</b> «Юный петербуржец». Мероприятия в рамках проекта: Виртуальные экскурсии: «Мариинский театр», «Театр юных зрителей им. Брянцева»</p> <p>Тематические беседы в мини-музее: «Семейные обряды и пища коренных народов Ленинградской области»</p> <p>Маршрут выходного дня: «Мы идем в театр»</p>	<p><b>27.03</b>-Всемирный день театра.</p> <p><b>31.03</b>-День рождения К.И.Чуковского «Изготовление книжек-малышек по произведениям К.И.Чуковского» Организация культурных практик в течение недели.</p> <p>Праздник «Мамин день»-все группы</p> <p><b>Годовой проект ДОУ по взаимодействию с семьями «Петербургская семья»</b> -мероприятия по плану реализации проекта</p>	<p>3 марта- День рождения К.Д.Ушинского- оформление выставок в группах, чтение произведений детям-все группы</p> <p>21.03-Всемирный день поэзии. Конкурс чтецов в ДОУ «Все работы хороши»-все группы</p> <p>Тематические беседы в мини-музее: «Семейные обряды и пища коренных народов Ленинградской области-подг.группа Организация культурных практик в течение месяца в мини-музее.</p>	<p>Тема недели «Моя семья» Ситуативный разговор: «Семейные традиции»</p> <p>3 марта- <b>12.03</b>-День рождения С.Михалкова. Организация культурных практик в течение недели</p> <p><b>18 марта</b> - День воссоединения России и Крыма. Познавательные беседы: «Природа Крыма», «Животный мир Крыма» Выставка детских рисунков «Крымские каникулы»</p> <p><b>22.03</b>-Всемирный день водных ресурсов (ООН) Тематическая неделя «Волшебница вода». Организация культурных практик в течение недели 4 – 30 марта</p> <p>24-30 марта-Неделя детской книги. Акция «Берегите книгу».</p>	<p>Досуг «Сундучок русских народных игр»-ср., ст.подг.группы</p>	<p>Беседы из цикла «Выбираем профессию»: «Кто работает в театре?» Профессия «Эколог»</p> <p>Неделя опытов , экспериментов «Круговорот воды в природе»</p> <p><b>Годовой проект «Сити-фермерство»</b> Мероприятия в рамках проекта: наблюдение за всходами в «мини-огороде», ведение дневника наблюдений-ст.группа</p>	<p>Фольклорный праздник «Масленица»-все группы</p> <p>Выставка совместного творчества детей и взрослых «Весна идет, весне-дорогу!»-все группы Создание открыток к празднику Весны</p>	<p>Зам.п о УВР. Воспитатели, специалисты</p>
---	-------------	---	--	--	---	--	---	---	--

8	апрель	<p><b>12 апреля</b> -День космонавтики Виртуальная экскурсия: «Музей космонавтики», «На орбите» Организация культурных практик в течение недели</p> <p><b>проект</b> «Юный петербуржец». Мероприятия в рамках проекта: Виртуальные экскурсии: «Ленинградский планетарий», «Дворцовая площадь» Беседы: «Ботанический сад», «Весна в нашем городе»</p> <p>Тематические беседы в мини-музее «Как жили и трудились наши предки»</p> <p>Маршрут выходного дня: «Ботанический сад»</p>	<p>Развлечение «Веселись детвора в праздник смеха и добра» (ко дню смеха – 01.04) Маршрут выходного дня. «Экскурсия в Планетарий»</p> <p>Развлечение «Космическое путешествие»</p> <p><b>15.04</b>-День экологических знаний (ООН) «Экологическая сказка»-отчетное мероприятие ст.группы</p> <p>Театрализованное представление «По страницам детских книжек»-все группы</p> <p><b>Годовой проект ДОУ по взаимодействию с семьями «Петербургская семья»</b> -мероприятия по плану реализации проекта</p>	<p>Тематические беседы в мини-музее «Как жили и трудились наши предки»-ст., подг.группа</p> <p>Организация культурных практик в течение месяца в мини-музее.</p>	<p><b>1 апреля</b>- «Международный день птиц » Проекты «Птицы мира», «Птицы России»</p> <p><b>12 апреля</b> -День космонавтики Литературная гостиная «Удивительный космос» Беседы: «Как стать космонавтом», «Покорение космоса», «Космонавт №1»</p> <p><b>22.04</b>-Всемирный День Земли. Образовательные ситуации экологической направленности «Переработка мусора» Организация культурных практик в течение недели</p>	<p><b>7 апреля-Всемирный день здоровья</b> Беседы «Врачи – наши помощники»- все группы Экскурсия в кабинет врача в ДОУ.</p> <p>Спортивное развлечение «Весенние старты»- все группы</p> <p>Организация культурных практик в течении недели.</p>	<p>Беседы из цикла «Выбираем профессию»: «Как стать космонавтом», Профессия «Орнитолог».</p> <p>Творческая мастерская «Мусор и его вторая жизнь»</p> <p><b>Годовой проект «Сити-фермерство»</b> Мероприятия в рамках проекта: выращивание рассады для посадки в открытый грунт. Смотр-конкурс «Лучший мини-огород на подоконнике». 25 апреля- Всероссийский День Эколят,</p> <p>Субботник на территории ДОУ «Чистый город»</p>	<p>Выставка совместного творчества детей и взрослых «Удивительный мир космоса»-все группы</p> <p><b>29.04</b>-Международный день танца Досуг «Танцы народов мира»-ст., подг.группы</p>	<p>Зам.п о УВР. Воспитателей, специалисты</p>
---	--------	--	---	--	--	---	--	--	---

9	май	<p><b>9 мая</b> -День Победы Участие в акции «Окна Победы», «Открытие ветерану», «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк»</p> <p>Краткосрочный проект «Нет в России семьи такой...» (совместно с родителями)</p> <p><b>27мая</b> -День рождения Санкт-Петербурга Литературная гостиная</p> <p>Создание фотоальбома «Прогулки по Петербургу» <b>проект «Юный петербуржец».</b> Мероприятия в рамках проекта: Виртуальные экскурсии: «Эрмитаж», «Исакиевский собор», «Разводные мосты</p> <p>Тематические беседы в мини-музее: «Музеи нашего города», «Мосты Петербурга»,ночи», «Петербург при</p>	<p>Тематический досуг «Помнит сердце, не забудет никогда!»</p> <p>Создание фотоальбома «Прогулки по Петербургу»</p> <p>Маршрут выходного дня. «Музеи СанктПетербурга»</p> <p>Развлечение «С днем рождения, любимый город»</p> <p>Выпускной праздник – подг. группа</p> <p><b>Годовой проект ДОУ по взаимодействию с семьями «Петербургская семья»</b> -мероприятия по плану реализации проекта</p>	<p>Концерт «С Днем Победы»-ст., подг. группы</p> <p>Концерт «С Днем рождения, Санкт-Петербург»-ср., ст., подг. группы</p> <p>Краткосрочный проект «Нет в России семьи такой...» (совместно с родителями)-ст., подг. группы</p> <p>Тематические беседы в мини-музее: «Музеи нашего города», «Мосты Петербурга» «Петербург при свете фонарей»- подг. группа</p> <p>Организация культурных практик в течение месяца</p>	<p>Литературная гостиная «Я помню, я горжусь»-ст., подг. группы</p> <p><b>18.05-</b>Международный день музеев Виртуальное путешествие «Самые необычные музеи мира»-ст., подг. группы</p> <p>Литературная гостиная «Азбука Санкт-Петербурга»- подг. группа</p> <p>Викторина «Путешествие по Санкт-Петербургу» - подг. группа</p>	<p>Познавательные беседы «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»-все группы</p> <p>Валеологический досуг «Что? Где? Когда?»-ст. группа</p> <p>«Спортивный досуг «На привале»-ст., подг. группы</p>	<p>Годовой проект «Сити-фермерство» Мероприятия в рамках проекта: высадка растений в открытый грунт, озеленение территории ДОУ, организация «полезной грядки» на территории ДОУст. группа</p>	<p>Фото-выставка портретов «Мой герой» (совместно с родителями)</p> <p>Выставка совместного творчества детей и взрослых «День Победы»-все группы</p> <p>Выставка детских рисунков «Мой любимый город»- все группы</p>	<p>Зам.п о УВР. Воспитатели, специалисты</p>
---	-----	---	--	--	---	---	---	---	--

