



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №37 комбинированного вида Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №37 Красносельского района)**

Принято:  
Педагогическим советом №1  
Протокол № 1  
От 30.08.2022 г.

Утверждено:  
Заведующий ГБДОУ  
детский сад № 37  
Бахтина Е.С.  
Приказ № 47- ахд от 30.08.2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физической культуре  
Кузнецовой Ю.В.**

на 2022-2023 учебный год

Санкт-Петербург  
2022

## Содержание

<b>Целевой раздел</b>	<b>Стр.</b>
1. Пояснительная записка.	3
1.1 Принципы и подходы к формированию образовательной программы дошкольного образования.	4
Возрастные особенности детей	7
1.2 Планируемые результаты освоения Программы	9
<b>Содержательный раздел</b>	11
<b>2. Описание образовательной деятельности «Физическое развитие»</b>	
2.1 Содержание программного материала по возрастным группам	15
2.2 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	29
2.3 Мониторинг	32
Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	37
2.4 Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.	39
2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников на 2022-2023 учебный год	28
<b>Организационный раздел</b>	40
<b>3. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы</b>	40
3.1 Физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия	46
<b>Приложение</b>	50

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре Кузнецовой Ю.В. разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 37 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга, с учетом образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, - М.:Мозаика - Синтез, 2014.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для обучающихся (воспитанников) дошкольного возраста и обеспечивает развитие личности обучающихся (воспитанников) с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей по образовательной области «физическое развитие».

**При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:**

1. Конституция РФ, ст.43,72
2. Конвенция о правах ребенка (1989г)
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам ДО» от 30.08.13 № 1014 (зарегистрирован 26.09.2013 № 30038)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" и Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
7. Устав ДОУ от 04.08.2014 года № 3334-р

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации (ст. 14 ФЗ «Об образовании в РФ»)

**Цель:** позитивная социализация и всестороннее развитие обучающегося (воспитанника) дошкольного возраста в адекватных его возрасту детских видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Задачи** реализации программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся (воспитанников), в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого обучающегося (воспитанника) в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития обучающихся (воспитанников) в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого обучающегося (воспитанника) как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности обучающихся (воспитанников), развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям обучающихся (воспитанников);
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья обучающихся (воспитанников);
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

Задачи развития обучающихся (воспитанников) в соответствии с областью:

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

## 1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- Поддержка разнообразия детства – учет многообразия социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, и жизненных укладов
- Сохранение уникальности и самооценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
- Позитивная социализация обучающегося (воспитанника) предполагает, что освоение культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.
- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Образовательной организации) и обучающихся (воспитанников).
- Содействие и сотрудничество обучающихся (воспитанников) и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу.
- Сотрудничество с семьей. Сотрудничество с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе.

- Индивидуализация дошкольного образования предполагает появления индивидуальной траектории развития каждого обучающегося (воспитанника) с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.
- Возрастная адекватность образования предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся (воспитанников)
- Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. предполагает всестороннее социально коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся (воспитанников) посредством различных видов детской активности.

### **1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента обучающихся (воспитанников), воспитывающихся в образовательной организации** **Возрастные характеристики особенностей развития обучающихся (воспитанников)**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

#### **Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3 - 4 года)**

Темп роста по сравнению с ранним возрастом несколько замедляется. Если на втором году жизни ребенок подрастает в среднем на 10-12 см, то на четвертом году всего на 5-6 см.

К 4 годам длина тела мальчиков составляет 99,3-100 см, девочек – 98,4-100 см. Вес тела – 15,5-6,1 кг и 14,8-15,8; окружность грудной клетки – 52-53 см и 51-53 см.

Навык владения своим телом у малыша замедлен, движения не всегда точны.

При ходьбе темп неравномерный, боковые раскачивания, разведение рук при сохранении равновесия, шарканье ногами, ноги полусогнуты.

Возраст 3-4 года важен в развитии тонкой моторики кисти, влияющей на развитие ЦНС, и в освоении обособленности движения рук и ног. С 1 года до 5 лет программирование регуляции движений и их текущий контроль осуществляется зрительно-двигательной функциональной системой на базе зрительной обратной связи. В то же время наблюдается слабость тормозных процессов, преобладание возбуждения над торможением. Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Однако необыкновенно высокие подражательные способности и пластичность нервной системы обеспечивают возможность накапливать первоначальный двигательный опыт. Осваивать новые движения и действия в общих чертах, допуская большое количество неточностей, вызванное несовершенством двигательного опыта.

При беге некоторые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, но сознательное число детей этим навыком не обладают.

Почти 50% детей 3-4 лет умеют хорошо прыгать; у них неплохой толчок и приземление на полусогнутые ноги. Остальные отталкиваются слабо, приземляются на всю стопу, на прямые ноги. У всех малышей этого возраста отсутствует взмах рук при прыжке. Бросать большой мяч или метать маленькие дети могут плохо. Отсутствует замах руки и поворот туловища. Легче дается бросание и ловля мяча на близком расстоянии, чем бросание вдаль. При лазанье движения рук не всегда сочетаются с движениями ног.

Дети умеют сохранять равновесие: вставать, садиться, ползать и ходить, стоять на одной ноге, ходить на цыпочках, подниматься по лестнице и спускаться с нее.

Ребенок 3-4 лет может садиться на трехколесный велосипед, управлять рулем и одновременно крутить педали.

Дети еще не умеют и не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Учите детей дышать носом. Если во время подвижных игр дети начинают дышать через рот – снизьте нагрузку или переключитесь на игры малой

активности.

#### **Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет)**

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

К 4,5-5 годам навыки владения своим телом у ребенка становятся более точными. Детям доступны уже прыжки, перепрыгивания через небольшие препятствия, они лучше справляются с бросанием и ловлей мяча. Труднее всего они осуществляют метание на дальность, особенно в цель, так как оно требует хорошего глазомера и силы мышц, что еще недостаточно у них развито.

К 5 годам значительно развивается мускулатура, особенно на ногах, мышцы становятся сильнее, работоспособность их увеличивается.

При беге 20% детей уже могут отрывать обе ноги от земли.

У детей этого возраста неплохой прыжок: толчок и приземление на полусогнутые ноги. К 5 годам длина прыжка увеличивается, ребята овладевают прыжком с разбега, но они еще недостаточно используют при прыжке взмах рук, слабо отталкиваются, иногда приземляются на всю стопу.

Дети 4-5 лет в связи с улучшением координации движений умеют стоять на одной ноге, ходить на носках и пятках, ходить между линиями, нарисованными на полу или земле, по скамейке, бревну на различной высоте.

С 4-5 летнего возраста можно начинать учить ходьбе на лыжах и катанию на коньках.

#### **Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)**

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

У 6-летних появляется легкость, ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания.

Увеличивается длина прыжка с места, дети овладевают прыжком с разбега, хорошо подпрыгивают на одной ноге на месте и с продвижением вперед.

В возрасте 5-6 лет координация движений улучшается, содружественные движения рук и ног улучшаются более чем у 70% детей, становится более равномерным шаг.

В 5-летнем возрасте у большинства детей уже правильные замах рукой и поворот туловища. При метании вдаль лучше выдерживается направление броска, развивается глазомер, осваивается метание на дальность и в цель.

В связи с улучшением координации движения детям доступно выполнение более разнообразных и сложных игр, где требуется умение поддерживать равновесие как на месте, так и в движении.

#### **Возрастные особенности детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)**

В течение 7-го года жизни средний вес ребенка достигает у девочек 19,9-22 кг; у мальчиков 20,2-24кг; рост у мальчиков 106,5-113,5 см; у девочек 106,0-113см; окружность грудной клетки зависит от упитанности ребенка, его физического развития.

У детей 6-7 лет происходит ускоренный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение: хрящевая ткань заменяется костной.

С 5-6 лет начинается смена молочных зубов постоянными, и к 7 годам из 20 молочных зубов 5-6 заменяются постоянными.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины и таза. Однако надо учитывать, что мелкие мышцы кисти руки находятся еще в развитии, и при рисовании, лепке, шитье дети быстро утомляются.

Появляется различие в мышечной массе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек.

Увеличивается подвижность грудной клетки, укрепляется сердечно - сосудистая система, совершенствуется пищеварительный аппарат, а также строение и развитие высшей нервной деятельности.

К 7 годам почти у 100% детей более содружественные движения рук и ног, увеличивается длина шага и замедляется темп ходьбы, возрастает скорость ходьбы на расстоянии.

В 6-7 лет значительно возрастает скорость бега. Постепенно на протяжении этого возраста длина шага при беге увеличивается, он становится более равномерным, движения ног менее частыми.

К 6-7 годам жизни дети выполняют прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной ноге, в длину с места и с разбега, в высоту. Они уже умеют использовать взмах рук при отталкивании; более 70% детей приземляются правильно (легко, на полусогнутые ноги).

К 7-му году при соответствующей тренировке дети хорошо овладевают навыком метания.

В этом возрасте почти всем детям доступно выполнение более разнообразных и сложных игр в равновесии как на месте, так и в движении.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

#### **Промежуточные результаты освоения образовательной программы воспитанниками 3 лет**

- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других.
- Может прыгать на 2 ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.
- Умеет брать, держать, катать, переносить, класть, бросать мяч.

- Умеет ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

#### **Промежуточные результаты освоения образовательной программы воспитанниками 4 лет**

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге при ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.

#### **Промежуточные результаты освоения образовательной программы воспитанниками 5 лет**

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

#### **Промежуточные результаты освоения образовательной программы воспитанниками 6 лет**

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдении режима дня.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см). прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см) в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие»

#### Цели и задачи.

В соответствии с ФГОС коллектив ДОУ ставит перед собой следующие цели и задачи:

Цели	Задачи
Приобретение опыта двигательной деятельности, направленной на развитие координации гибкости, равновесия, крупной и мелкой моторики	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения.</li> <li>— Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость, координацию движений).</li> </ul>
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта	— Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
Овладение подвижными играми с правилами	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.</li> <li>— Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</li> </ul>
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Развивать умение осуществлять самоконтроль, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.</li> <li>— Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ul>
Становление ценностей здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Формировать у детей интерес и ценностного отношения к занятиям физической культурой.</li> <li>— Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни,</li> <li>— Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.</li> </ul>

#### Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Цели	Задачи
Укрепление здоровья детей средствами физической культуры. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.	Формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям широко используя естественные факторы природы.

Расширение двигательного опыта, развитие координации, гибкости, равновесия, крупной и мелкой моторики.	Совершенствовать двигательные навыки детей через спортивные игры, игр-эстафеты, упражнения, участие детей в соревнованиях ДОУ, района.
Формирование начальных представлений об Олимпийском движении	Обогатить знания детей об олимпийских видах спорта, истории Олимпийского движения (история возникновения, символы Олимпийских игр, церемония открытия и закрытия, города, принимавшие Олимпийские игры, имена победителей)
Формирование нравственно-волевых качеств	Воспитывать у детей морально-волевые качества, волю к победе, коллективизм и взаимопомощь в ходе спортивных соревнований.
Становление ценностей здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Формировать у детей осознанное желание заниматься физической культурой.</li> <li>— Развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</li> <li>— Формировать представление о взаимосвязи здоровья человека и физической активности.</li> <li>— Формировать представление о своем организме, способах укрепления собственного здоровья, правилах здорового образа жизни. Формировать навык использования различных оздоровительных гимнастик (глазная, дыхательная, утренняя, бодрящая)</li> <li>— Формирование у детей основ культуры здоровья, навыков здорового образа жизни.</li> <li>— Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребенка, развитие его положительного самоощущения.</li> </ul>

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (воспитанников)

Понятие «здоровье», его ценность, необходимость его сохранения и укрепления. Взаимосвязь здоровья и образа жизни, выполнения правил здорового образа жизни. Правила здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание). Правила личной гигиены, алгоритм выполнения действий. Правила здорового питания. Работа органов чувств человека (глаза, уши, нос), правила бережного отношения, профилактики заболеваний этих органов. Эмоциональные состояния человека на картинках, причины возникновения тех или иных эмоциональных состояний человека. Негативное влияние отрицательных эмоций (грусть, злость, обида, зависть) на здоровье и польза положительных эмоций и чувств (радость, восхищение, любовь). Способы коррекции эмоционального состояния (грусть, страх, злость).

Понятие «традиция». Традиции ДОУ, группы, семьи, народа. Семейные традиции здоровья. Традиции русского народа по сохранению и укреплению здоровья.

История возникновения Олимпийских игр. Проведение Олимпийских игр в древней Греции. Возрождение Олимпийских игр. Торжественные церемонии открытия, закрытия, правила проведения современных Олимпийских игр Символы Олимпийских игр. Зимние и летние Олимпийские игры. Страны и города, в которых проходили Олимпийские игры. Зимние виды спорта. Летние виды спорта.

### Критерии формирования культуры здоровья дошкольников

**Мотивационная компетентность.** Осознает жизнь как ценность. Относится к здоровью как к жизненной необходимости. Мотивирован к здоровому образу жизни. Реагирует на несоблюдение гигиенических процедур, неряшливый вид окружающих, стремится исправить, научить, оказать помощь. Интересуется семейными традициями здорового образа жизни, стремится принимать в них участие. Проявляет творчество, стремится дополнить имеющиеся семейные традиции здорового образа жизни. Позитивно настроен по отношению к себе и окружающим людям. Осознанно выбирает то, что полезно для здоровья (полезные продукты питания, физические упражнения и т.д.)

**Когнитивная компетентность.** Имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. Осознает взаимосвязь здоровья и образа жизни, выполнения правил здорового образа жизни. Знает правила здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание) Знает правила личной гигиены, алгоритм выполнения действий. Уверенно называет правила здорового питания, компоненты пищи, их значение для организма человек. Владеет информацией о полезных свойствах и вреде разных продуктов. Знает о работе органов чувств человека (глаза, уши, нос), правилах бережного отношения, профилактики заболеваний этих органов. Уверенно и самостоятельно определяет и называет эмоциональные состояния человека на картинках, схемах. Знает и называет причины возникновения тех или иных эмоциональных состояний человека. Осознает негативное влияние отрицательных эмоций (грусть, злость, обида, зависть) на здоровье и пользу, которую приносят положительные эмоции и чувства (радость, восхищение, любовь). Ребенок знает три и более способа коррекции эмоционального состояния (грусть, страх, злость) Владеет понятием «традиция». Приводит примеры традиций ДООУ, группы, своей семьи. Способен дать оценку степени приобщения своей семьи к здоровому образу жизни.

**Поведенческая компетентность** Самостоятельно и правильно выполняет все необходимые гигиенические процедуры, без напоминания взрослого (моет руки после прогулки, посещения туалета, перед едой, чистит зубы, полощет рот после еды) Самостоятельно поддерживает опрятный вид, поправляет или причесывает волосы, аккуратен. выполняет правила культуры еды, различает полезные и вредные для здоровья продукты питания. В игровой деятельности и реальной жизни стремится придерживаться правил здорового питания. В общении со взрослыми и сверстниками учитывает их эмоциональное состояние и корректирует свое поведения, в соответствии с ним. Умеет делать глазную, дыхательную, гимнастики, выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, делает зарядку. Активно двигается, с удовольствием занимается спортивными упражнениями, участвует в подвижных играх. Умеет вести беседу познавательного характера, аргументировано отстаивает свое мнение в дискуссии со сверстниками.

Задачи физического воспитания решаются:

- на физкультурных занятиях, досугах, спортивных праздниках, частично на музыкальном занятии;
- средствами подвижной и спортивной игры, физических упражнений на прогулке, в свободной деятельности, в других режимных моментах;
- путем обеспечения оптимального режима ежедневной двигательной активности как в саду, так и дома;
- за счет привлечения родителей к совместному участию в спортивных и оздоровительных мероприятиях.
- За счет реализации вариативных форм образовательного процесса

Вариативные формы реализуются за счет:



	Акция «Всемирный День памяти жертв ДТП»			+															
	Акция «Всемирный День без автомобиля»	+																	
	Выставка творческих работ «Моя мама мастерица»			+															
	Праздник «Международный женский день» концерт												+						
	Мастерилки «Мастерская деда Мороза»							+											
	Праздник «День защиты детей»																		+
<b>Познавательное</b>	Выставка Что нам осень принесла			+															
	Акция «Кормушка для птиц»							+											
	Выставка «Моя любимая книжка»												+						
	Мастерилки. «Книжка-самоделка «Все работы хороши»							+											
<b>Физическое и оздоровительное</b>	День здоровья «Осторожный пешеход»																		+
	Развлечение «Широкая Масленица»											+							
	Досуг «День матери»							+											
<b>Трудовое</b>	Творческая мастерская к 8 марта																		+
	Акция «Наш чистый участок»							+											+
	Творческая мастерская к 23 февраля												+						
<b>Этико-эстетическое</b>	Творческая выставка «Рождественские истории»																		+
	Фотовыставка «Мой любимый Петербург»																		+

### Методы и приемы физического развития в ДОУ

Наглядный метод - создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

— Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

— Наглядно-слуховые приемы (использование музыки, песен, ритма бубна, использование прибауток, стихов)

— Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);

Вербальный метод - помогает ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения, активизирует мышление детей, способствует осознанному выполнению физических упражнений).

— Объяснения, пояснения, указания;

— Подача команд, сигналов;

— Образный, сюжетный рассказ, беседа;

Практический метод - обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения.

— Повторение упражнений без изменений, и с изменениями;

— Проведение упражнений в игровой форме;

— Проведение упражнений в соревновательной форме.

Метод проблемного обучения – Осуществление детьми поиска решения тех или иных двигательных задач.

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

Средства	Функциональность применения
<b>Физические упражнения</b>	
— Общеразвивающие упражнения, основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии),	Используются для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. Формируют

<p>построения и перестроения, танцевальные упражнения.</p> <p>— Спортивные упражнения (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах и др.)</p> <p>— Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол).</p> <p>— Простейший туризм (прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада).</p>	<p>целостный двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.</p>
<b>Гигиенические факторы</b>	
<p>— Режим дня</p> <p>— Гигиена занятий, сна, бодрствования, прогулки</p> <p>— Рациональный двигательный режим</p> <p>— Система рационального питания</p> <p>— Гигиена одежды и обуви</p> <p>— Санитарное состояние помещений образовательной организации, элементов предметно-развивающей среды</p>	<p>Обеспечивают создание обстановки физиологического и психологического комфорта для воспитанников</p>
<b>Природные факторы</b>	
<p>— Солнце</p> <p>— Воздух</p> <p>— Вода</p>	<p>Способствуют закаливанию организма, тренировке механизмов терморегуляции. Способствуют регуляции обменных процессов, защитных функций организма.</p>

## 2.1 Содержание программного материала по возрастным группам

### *Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)*

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

— Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

— Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

— Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

— Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

— Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями):

— Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве

— Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

— Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

— Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

— Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

— Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

— Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

— Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

— Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

<b>Основные движения</b>	
<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>
<b>Строевые упражнения</b> Задачи: Формировать умение выполнять простейшие построения, находить свое место при построениях.	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,
<b>Ходьба</b> Задачи: Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Формировать умение сохранять правильную осанку стоя и в движении, при выполнении упражнений на равновесие.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
<b>Бег</b> Задачи: Развивать умение ходить и бегать свободно, не	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

шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.	см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
<b>Катание, бросание, ловля, метание.</b> Задачи: Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании.	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 левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
<b>Ползание, лазанье.</b> Задачи: Развивать навыки лазанья, ползания; Обучать хвату за перекладину во время лазанья.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
<b>Прыжки.</b> Задачи: Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; 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.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
Развитие и укрепления мышц плечевого пояса, кистей рук	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника.	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
<b>Подвижные игры</b>	

С бегом.	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
С прыжками.	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
С подлезанием и лазаньем.	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей.	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве.	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».
<b>Спортивные упражнения</b>	
<b>Катание на санках.</b> Развивать умение катать на санках друг друга, прокатывать санки в невысокую горку, кататься с нее на санках.	Катать на санках друг друга по прямой, по кругу (с ориентиром); кататься с невысокой горки.
<b>Скольжение</b> Формировать умение скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Задачи:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

<b>Основные движения</b>	
<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>
<p><b>Строевые упражнения</b> Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>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.</p>
<p><b>Ходьба.</b> Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Упражнять в соблюдении дистанции во время передвижения.</p>	<p>Ходьба обычная, на носках, на 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), враспынную. 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 веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и</p>

	бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
<b>Бег.</b> Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.	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), враспынную. 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).
<b>Прыжки.</b> Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (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.
<b>Катание, бросание, ловля, метание.</b> Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).	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 1,5м) с расстояния 1,5-2 м.
<b>Ползание, лазанье.</b> Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
Развитие и укрепления мышц плечевого пояса, кистей рук	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника.	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Развитие статического равновесия	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
<b>Спортивные упражнения</b>	
<b>Катание на санках.</b> Формировать умение скатываться с горки на санках, тормозить при спуске с нее.	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
<b>Скольжение.</b> Формировать умение скользить по льду.	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом.</b>	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку-«Бездомный заяц», «Ловишки».
<b>С прыжками.</b>	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
<b>С ползанием и лазаньем.</b>	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
<b>С бросанием и ловлей.</b>	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
<b>На ориентировку в пространстве, на внимание.</b>	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
<b>Народные игры</b>	«У медведя во бору»

Ожидаемые результаты:

- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным

дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Воспитание культурно гигиенических навыков;

- Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.
- Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.
- Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

**Основные движения**

Задачи	Содержание
<p><b>Строевые упражнения</b> Формировать умение выполнять различные перестроения по команде.</p>	<p>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 вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.</p>
<p><b>Ходьба</b> Закреплять умение легко ходить, соблюдая правильную осанку.</p>	<p>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 воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (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.</p>
<p><b>Бег</b> Закреплять умение бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p>	<p>Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, 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. Кружение парами, держась за руки.</p>
<p><b>Ползание и лазанье.</b> Обогащать двигательный навык ползания. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p>	<p>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 пролета на другой, пролезание между рейками.</p>
<p><b>Прыжки.</b> Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь -еред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез 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 высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p>

<p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Закреплять умение сочетать замаха с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p>	<p>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, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). 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.</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<p>Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, развитие кистей рук.</p>	<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.</p>
<p>Развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника.</p>	<p>Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).</p>
<p>Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног.</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).</p>
<p>Развитие статического равновесия.</p>	<p>Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.</p>
<b>Ритмическая гимнастика</b>	
<p>Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>	<p>Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку.</p>
<b>Спортивные упражнения</b>	
<p><b>Катание на санках.</b> Расширять двигательный опыт детей.</p>	<p>Катание друг друга на санках, катание с горки по двое.</p>
<p><b>Скольжение.</b> Расширять двигательный опыт детей, развивать умение</p>	<p>Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседание и подъем во время скольжения.</p>

сохранять равновесие при скольжении.	
<b>Катание на велосипеде и самокате.</b> Закреплять умение кататься на двухколесном велосипеде. Упражнять в езде на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Знакомить со спортивными играми	<b>Спортивные игры</b>
<b>Элементы баскетбола.</b>	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
<b>Бадминтон.</b>	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с педагогом.
<b>Элементы футбола.</b>	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
<b>Элементы хоккея.</b>	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Продолжать знакомить с подвижными играми, играми-эстафетами и играми с элементами соревнования.	<b>Подвижные игры</b>
С бегом.	«Ловишки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые 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 доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием.	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «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.

### **Ожидаемые результаты:**

- Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Задачи:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

- Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
- Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
- Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

#### Воспитание культурно гигиенических навыков

- Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.
- Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Побуждать детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать навыки активного отдыха.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

#### Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Развивать умение ориентироваться в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

#### Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

<b>Основные движения</b>	
<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>
<p><b>Строевые упражнения</b> Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге;</p>	<p>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.</p>
<p><b>Ходьба</b> Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе.</p>	<p>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 вперед 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, враспышную. 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 вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
<p><b>Бег.</b> Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге.</p>	<p>Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, 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, с 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.</p>
<p><b>Ползание, лазанье.</b> Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание 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 пролета на пролет по диагонали.</p>
<p><b>Прыжки.</b> Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p>	<p>Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед 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, веревку вперед и назад, вправо и 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), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, 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</p>

	<p>большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>
<p><b>Бросание, ловля, метание.</b> Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p>	<p>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. Перебрасывание набивных мячей. 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.</p>
<p><b>Ритмическая гимнастика.</b> Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>	<p>Выполнение физических упражнений под музыку.</p>
<p>Выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.</p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p>
<p><b>Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, развитие мелкой моторики.</b></p>	<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.</p>
<p><b>Развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника.</b></p>	<p>Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклоняться вперед, подняв руки вверх, держаруки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.</p>
<p><b>Развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног.</b></p>	<p>Выставляя ногу вперед на носок скрестно: присесть, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); присесть из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.</p>

<b>Сохранение статического равновесия.</b>	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.
Развивать интерес к спортивным упражнениям	<b>Спортивные упражнения</b>
<b>Катание на санках.</b> Расширять двигательный опыт детей.	Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.
<b>Скольжение.</b> Расширять двигательный опыт детей, развивать умение выполнять задания при скольжении, сохранять равновесие при скольжении.	Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотом.
<b>Катание на велосипеде и самокате.</b> Закреплять умение кататься на двухколесном велосипеде, расширять двигательный опыт. Упражнять в езде на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);	Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.
Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх способствующих развитию физических качеств, координации движений, ориентировке в пространстве.	
<b>С бегом.</b>	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
<b>С прыжками.</b>	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
<b>С метанием и ловлей.</b>	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
<b>С ползанием и лазаньем.</b>	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
<b>Эстафеты.</b>	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
<b>С элементами соревнования.</b>	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .
<b>Народные игры.</b>	«Гори, гори ясно».
Продолжать знакомить со спортивными играми, обогащать двигательный опыт. Развивать интерес к спортивным играм	
<b>Элементы баскетбола.</b>	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с

	разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
<b>Элементы футбола.</b>	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой <b>между</b> расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
<b>Элементы хоккея</b>	(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
<b>Бадминтон.</b>	Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### **Ожидаемые результаты:**

- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах физической деятельности, способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены, элементарные правила здорового образа жизни.

### **2.2 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях;**

Для обеспечения разнообразной деятельности детей, повышения их уровня познавательного и физического развития РППС спроектирована в соответствии с программой, реализуемой в ДОУ и возрастными особенностями воспитанников. РППС зала выстроена в соответствии ФГОС ДО, обеспечивает должный уровень охраны жизни, здоровья и физического развития детей.

РППС построена таким образом, что есть возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

В фойе на втором этаже размещен информационный уголок для родителей с необходимой информацией о непрерывной образовательной деятельности (далее - НОД) по физической культуре, рекомендации, консультации, фотографии.

В зале проводятся НОД с детьми от 3 до 7 лет, спортивные праздники, досуги, соревнования. Тематическое оформление зала, связанное с содержанием мероприятий создает у детей радостное настроение. Зал работает по плану, согласованному с администрацией ГБДОУ.

РППС зала организована таким образом, чтобы предотвратить возможность несчастных случаев и травм, и в тоже время не ограничивать свободу детей. Все пространство РППС безопасно и соответствует требованиям Сан Пи На и правилам пожарной безопасности. В нем обеспечена эффективная вентиляция, достаточная освещенность, благоприятный уровень температуры воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания и уборки.

Спортивный инвентарь размещен таким образом, чтобы обеспечивать *свободный доступ* к нему детей, он безопасен и соответствует требованиям Сан Пи На. В зале отсутствуют в свободном доступе колющие и режущие предметы. Проводится

инструктаж с детьми по технике безопасности поведения перед каждым занятием в группе и непосредственно в физкультурном зале; так же в зале имеются картинки о правилах поведения на занятиях, и правильности выполнения определённых видов упражнений, с целью безопасности жизнедеятельности детей. В зале созданы условия для эмоционального благополучия детей:

- улучшение эмоционального состояния дошкольников;
- развитие коммуникативных навыков у детей;
- гармонизация детско-родительских отношений;
- снижение уровня тревожности воспитанников.

Это достигается при игровой деятельности детей. Чтобы разнообразить, усложнить игру, в зале находится инвентарь для выполнения комплексов общеразвивающих упражнений, основных видов движений в игровой и сюжетной форме. Все пособия и игрушки находятся на открытых полках, в непосредственной доступности для детей. В физкультурном зале также имеются предметы – заменители, что очень помогает в работе с детьми.

Игровая деятельность предполагает преобразование пространства. Пространство *трансформируется* в зависимости от образовательной ситуации, так же от меняющихся интересов и возможностей детей.

Все пять областей способствуют творческому развитию ребенка.

#### **Социально-коммуникативное развитие.**

Развитие умения и желания свободного общения со взрослыми и детьми в области физкультуры и спорта. Развитие всех компонентов устной речи в процессе двигательной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи. Широко используется на занятиях, в праздниках, вечерах развлечениях, куклы «Би-ба-бо», плоскостной театр на фланелеграфе, множество потешек, песенок, т.е. в процессе игр и игровых упражнений я использую множество речевых компонентов совместно с движениями. Используется речевое сопровождение при выполнении дыхательных и пальчиковых гимнастик. Формируется представление о физической культуре и здоровом образе жизни; формируется гендерная, семейная, гражданская принадлежность к мировому сообществу. Для физкультурных праздников и развлечений приобретены костюмы сказочных персонажей.

#### **Познавательное развитие.**

Расширение кругозора детей в области физкультуры и здорового образа жизни; сенсорное развитие, формирование понимания необходимости занятиями физкультурой и спортом, как незаменимого звена в воспитание здорового образа жизни. Расширение кругозора по тематике Олимпийских и Параолимпийских игр. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах активной двигательной деятельности. Использую дидактические материалы на разные спортивные темы, мультимедийное оборудование, где демонстрирую презентации на Олимпийскую и детскую спортивную тематику, картинки к занятиям, кроссворды и пособия для спортивных праздников и развлечений.

#### **Речевое развитие.**

В физкультурном зале многое способствует речевому развитию детей, все виды двигательной деятельности. Дети проговаривают правильное название упражнения и полным ответом называют все части этого упражнения (например – мы выполняли упражнение – ходьба по гимнастической скамье с высоким подниманием бедра, перешагивая через кубики, в конце – соскок на мат). Все подвижные и малоподвижные игры опираются на стихи или песенки во время движения. Подборка потешек и физкультминуток для разного возраста.

- Картотеку игр: лото, лабиринты, ребусы.

- Картотеку подвижных и малоподвижных игр.
- Картотеку спортивных игр (летних, зимних),
- Картотеку спортивных загадок с картинками...

### Художественно-эстетическое развитие.

Развитие детского творчества, приобщение к видам спорта других стран, играм народов мира; воспитание интереса пробовать себя и свои силы в Олимпийских состязаниях, проявлять интерес к костюмам разных народов, к традициям и нравам окружающих; использование художественных произведений, формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности. Используются музыкальные произведения с целью усиления эмоционального восприятия тех или иных двигательных упражнений или определённых игр, сочинения простых сказок с движением, сенок и подвижных игр. В зале есть музыкальный центр, диски с аудио – и видеоматериалом – для занятий, конкурсов, вечеров развлечений. Восприятие музыки с движениями происходит во всех зонах физкультурного зала.

### Мониторинг

Использование выбранной системы тестирования позволяет получить максимально обширные сведения об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы. Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением, выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

#### МЛАДШАЯ ГРУППА

Основные виды движений	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Прыжки на двух ногах с продвижением	Прыжок легкий на расстояние 2-3 метра, без остановок	Неуверенное выполнение, прыжок недостаточно длинный	Отсутствует навык отталкивания, практически не продвигаясь вперед
Перепрыгивание через предметы	Прыжок через предметы не расставляя ног, энергичный толчок, приземление	Правильная техника прыжка, прыжок выполняется с остановкой	Не владеет техникой прыжка
Спрыгивание с гимнастического куба	Толчок двумя ногами одновременно, зафиксированное приземление	Недостаточно энергичный толчок, нет дальности прыжка	Не владеет техникой прыжка
Прыжки в длину с места	Правильная техника прыжка, на расстояние 50см и	Не уверенное выполнение техники, прыжок на	Не энергичный толчок, прыжок не вперед, а вверх,

	дальше	расстояние 45-30см	прыжок на расстояние 25см и ближе
Подбрасывание и ловля мяча	Правильная работа рук при броске и приеме мяча, не менее 5 раз	При броске и приеме мяча руки напряжены, мяч прижимается к груди	Не координированная работа рук при броске и ловле мяча
Метание мяча в даль	Четкая постановка руки, бросок на расстояние 2,5-5м	Требуется напоминание о положении руки при замахе, бросок на 2м	Не удерживает мяч в руке во время замаха, бросок перед собой или за спину
Прокатывание мяча	Правильная постановка рук на мяче, энергичный толчок, соблюдение направления	Выполнение задания с ошибками, слабый толчок мяча руками	Не выполнение задания
Лазание	Самостоятельно подниматься и спускаться на высоту 2м и выше	Самостоятельно подниматься на высоту 1,5м, не уверенный спуск вниз	Не координированное движение рук и ног, поднимается на 1,2 ступени
Ползание на четвереньках	Ползание по прямой 2-3м, соблюдая направление, постановку туловища	Правильная постановка туловища, нет уверенности в выполнении движения	Выполнение задания с ошибками, не координированное движение
Равновесие	Движения уверенные, устойчивое положение туловища, направленный взгляд	Выполнение упражнений не уверенное, требуется небольшая помощь взрослого	Не выполнение задания
Бег между предметами	Бег в среднем темпе, легко выполняя задание	Бег соблюдая направление, но недостаточно ловко	Не выполнение задания

### СРЕДНЯЯ ГРУППА

Основные виды движений	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Прыжки продвигаясь вперед	Правильное и.п., мягкое, координированное приземление	Прыжки с остановками, нет согласованности в движениях рук и ног	Слабый толчок ногами, прыжки короткие, непродолжительные

Прыжки в длину с места	Правильное и.п., прыжок на расстояние 76см и дальше	Ошибки в приземление, расстояние прыжка 75-53см	Не энергичный толчок, прыжок на расстояние 52см и ближе
Прыжки вверх с места	Координированное движение рук и ног, энергичный толчок, высокий прыжок	Недостаточно энергичный толчок – невысокий прыжок	Не выполняет задание
Прыжки в высоту с разбега	Свободная техника, перепрыгивание высоты 40см и выше	Высота прыжка 30см	Не справляется с заданием
Метание в даль	Правильная техника: замах, бросок на расстояние 6м – 4м	Во время броска не достаточно сильный мах руки, не завершённая работа кисти, бросок на расстояние 3м	Ошибки в технике броска, бросок на расстояние 2м и ближе
Метание в цель правой рукой	Владение техникой броска, попадает в цель с расстояния 2м	Ошибки в выполнение движения	Не справляется с заданием
Отбивание мяча на месте	Правильная постановка руки на мяче при отбивании – 5раз	Ошибки при приеме, учащается темп ударов, не менее 3раз	Не владеет техникой
Подкидывание и ловля мяча	Соблюдается техника, подбрасывать и ловить не менее 10раз	Невысокий бросок, напряженность движений, 9 – 5 раз	Требуется напоминание техники, 4 раза и меньше
Лазание по гимнастической лестнице	Легко, уверенно залезает и слезает, перелезает с пролета на пролет	Залезает уверенно, но затрудняется перелезть с пролета на пролет	Залезает на 2 – 3 ступени, боится перелезть с пролета на пролет
Ползание с опорой на ладони и стопы	Правильная техника выполнения движения: направление взгляда, положение туловища	Близкая постановка рук к ногам, высоко поднято туловище	Ноги не сгибаются в коленях, Нескоординированное движение
Равновесие	Сохраняют устойчивое положение, осуществляет определенный контроль над положением туловища	Самостоятельное выполнение задания, но движения неуверенные	Выполнение упражнения при помощи взрослого

#### СТАРШАЯ ГРУППА

Основные виды	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
---------------	-----------------	-----------------	----------------

<b>движений</b>			
Прыжки на одной ноге	Уверенное выполнение прыжка, на расстояние 3 – 4м	Выполнение прыжков с остановкой на расстояние 2 – 3м	Неустойчивое положение, выполнение 2 – 3 прыжков
Прыжки в длину с места	Правильная техника выполнения прыжка, на расстояние 95 – 103см	Уверенное выполнение, допускаются незначительные ошибки, расстояние 94 – 66см	Неэнергичный толчок, нет дальности полета, прыжок на расстояние 65 – 60см
Прыжки вверх с разбега	Правильно выбранный разбег, слитное выполнение – толчок, прыжок	Семенящие шаги перед толчком – неэнергичный толчок	Нет слитности в выполнении техники прыжка
Прыжки в высоту	Правильная техника выполнения, прыжок на 50см и выше	Высота прыжка 45см небольшие ошибки в работе ног	Ошибки в технике, высота прыжка 40см и ниже
Прыжки через короткую скакалку	Слитное выполнение движения, вращение - прыжок	Выполнение прыжка с остановкой, сохраняя равновесие	Неправильная постановка рук, нескоординированные движения
Прыжки в длину с разбега	Правильное выполнение разбега, толчка и приземления, расстояние 115 – 160см	Уверенное выполнение прыжка с небольшими ошибками, на расстояние 110 см и ближе	Не владеет техникой прыжка
Подбрасывание и ловля мяча	Уверенный бросок и ловля мяча 15 раз и больше	Небольшие ошибки при приеме мяча 14 – 8 раз	Неуверенное выполнение движения, 7 раз и меньше
Отбивание мяча	Правильная техника выполнения движения, отбивание мяча на месте 7 раз и больше	Выполнение движения с небольшими ошибками – рука во время движения напряжена	Нарушается ритм удара по мячу, прием мяча прямой рукой
Метание мяча в цель правой рукой	Автоматизированная техника броска, попадание в цель с расстояния 3-4м	Бросок слабый нет хорошего замаха, нет четкого завершения движения кистью	Не владеет техникой
Метание в цель левой рукой	Правильное и.п., слитное движение,	Бросок слабый нет хорошего замаха,	Не владеет техникой

	попадание в цель с расстояния 2,5-3м	нет четкого завершения движения кистью	
Метание в даль	Правильное и.п., завершенность движения, бросок на расстояние 7м и дальше	Нет четкого замаха, бросок на расстояние 6 – 4м	Неуверенное выполнение движения, слабый бросок на 3м и ближе
Равновесие	Уверенное выполнение задания, соблюдая направление взгляда, положение туловища	При выполнении задания нарушается положение туловища, движения уверенные	Выполнение задания с помощью взрослого

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Основные виды движений	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подбрасывание и ловля мяча	Уверенное подбрасывание и ловля мяча разными способами 25 раз и больше	Неуверенный прием мяча, прижимая его к груди 20 – 10 раз	Ошибки при выполнении задания – 9 раз и меньше
Отбивание мяча в ходьбе	Свободное владение техникой ведения мяча в ходьбе	Правильное выполнение техники, в ходьбе движения скованные	Сбивается с ритма, не правильный толчок, прием
Метание мяча в цель правой рукой	Отработанная техника метания, бросок в цель с расстояния 4-5м	Нет слитности в выполнении броска, во время броска не работает кисть	Не выполняет задание
Метание в цель левой рукой	Правильное и.п., уверенное выполнение движений, попадание в цель с расстояния 3 – 3.5м	Ошибки в технике, неустойчивое положение туловища	Не выполняет задание
Метание мяча в даль	Слитное выполнение всех стадий броска, расстояние броска 9-12м	Ошибки в завершающей стадии броска на расстоянии 8-5м	Нескоординированное выполнение движения, недалекий бросок на расстоянии 4м и ближе
Прыжки на одной ноге	Уверенное выполнение, соблюдая ритмичность и продолжительность прыжков	Скованность в продолжительном выполнении прыжков	Плохо владеет техникой прыжков
Прыжок в длину с места	Четкое выполнение прыжка, длина прыжка 105см и дальше	Правильная техника, недостаточно энергичный толчок,	Не отработан мах рук, не правильное приземление, расстояние прыжка 85см и ближе

		расстояние прыжка 100-90см	
Прыжок в высоту с разбега	Правильное выполнение всех фаз прыжка, высота прыжка 54-60см	Высота прыжка 50см, допускаются небольшие ошибки в разбеге	Ошибки в выполнении толчка, высота прыжка 45см и ниже
Прыжок в длину с разбега	Отработанная техника прыжка, расстояние 170см и дальше	Недостаточно энергичный толчок –расстояние 110см и ближе	Не владеет техникой прыжка
Прыжки через короткую скакалку	Прыжки через скакалку разными способами 15 раз и больше	Нарушается ритм прыжка, 8 -14 раз	Неуверенное выполнение, с остановками 7 раз и меньше
Лазание по канату	Правильный хват и перестановка рук и ног, самостоятельно залезает и слезает	Владеет техникой, залезает при помощи взрослого	Не владеет техникой, затрудняется в выполнение задания
Лазание по веревочной лестнице	Самостоятельно залезает и слезает одноименным способом	Влезает и слезает с небольшой поддержкой взрослого	Движения скованные, поднимается вверх на 2-3 ступени

**Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик. Специфика условий (региональных, национальных, этнокультурных и др.) осуществления образовательного процесса**

Образовательный процесс в дошкольном учреждении имеет свои специфические особенности, связанные с отличительными особенностями развития Санкт-Петербурга.

Национально-культурные особенности города

Санкт-Петербург — город многонациональный, поэтому одно из приоритетных направлений педагогического процесса — воспитание толерантного отношения к людям других национальностей. В связи с этим в содержание образовательного процесса включено знакомство детей с русскими народными подвижными и хороводными играми, а так же с подвижными играми многих народов.

Климатические особенности города

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха.

В образовательном процессе учитываются климатические особенностей региона: время начала и окончания сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д.); длительность светового дня; погодных условий; состава флоры и фауны и др.

В образовательный процесс включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости. В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп организуются недельные каникулы, во время которых проводят спортивные и подвижные игры, а также увеличивается продолжительность прогулок. В дни каникул создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой деятельности, проводятся физкультурные праздники и досуги.

В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

В течение года в группах проводятся тематические Дни здоровья. Содержание образовательной работы в такие дни направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, играми и др. Итогом таких дней являются проведение совместных мероприятий с родителями: физкультурных праздников, досугов, соревнований.

### **Способы и направления поддержки детской инициативы**

Поддержка индивидуальности и инициативы воспитанников ДОО осуществляется через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

### **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников в ДОО строится на принципах:

- Доброжелательности
- Индивидуальности
- Сотрудничества, а не наставничества
- Качества, а не количества
- Динамичности

<b>Месяц</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Цель</b>
Сентябрь	Анкетирование «Здоровый дошкольник»	Определение отношения к здоровому образу жизни
Октябрь	«На зарядку становись»  (Наглядный материал для родителей)	Пропаганда здорового образа жизни
Ноябрь	Устный журнал «Здоровье дошкольника в наших руках»	Пропаганда здорового образа жизни
Декабрь	Выставка семейных творческих работ «Мы зимой не тужим, со спортом очень дружим»	Приобщение к совместному творчеству.
Январь	Наглядный материал для родителей «Домашнее задание по физкультуре»	Вовлечение родителей в педагогический процесс
Февраль	Развлечение «Я, как папа буду сильным (ой)»	Определение отношения к физической культуре в семье.

Март	Рецепты от родителей «Кулинарная книга по детскому питанию»	Вовлечение родителей в педагогический процесс
Апрель	Квест - игра «Путешествие по сказкам»	Определение отношения к здоровому образу жизни дошкольника

### **Социальное партнерство**

Современный детский сад - это социально-педагогическая система, взаимодействующая с другими организациями, учреждениями. В рамках образовательной области «Физическое развитие» ДООУ сотрудничает:

- с поликлиникой № 60 - проведение автоматизированных систем профилактических осмотров детей – АСПОН-Д.
- с СПб ГБУ «Центр физической культуры спорта и здоровья Красносельского района» - проведение районных спортивных соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья» среди семейных команд государственных бюджетных дошкольных образовательных учреждений Красносельского района Санкт-Петербурга
- МО Константиновское – проведение Спортивных соревнования «Папа, мама, я» среди семейных команд дошкольных образовательных учреждений МО Константиновское

### **Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Образовательный процесс целенаправленно организовывается так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация

- движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни;
- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой;
  - игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;
  - привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр;
  - ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы**

Вся воспитательно-образовательная деятельность ДООУ определена в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, с правилами пожарной безопасности.

В ДООУ оборудован физкультурный зал, тренажерный зал, имеется спортивная площадка, на которой установлено спортивно-игровое оборудование. Паспорт физкультурного зала - *Приложение №2*

Оборудование спортивного зала составляют:

- гимнастическая стенка (высота 2,5 м.);
- гимнастическая скамейка (длина 3 м, высота 25, 30 см.);
- мишени разных типов;
- стойки и планки для прыжков;
- пособия для выполнения физических упражнений (мячи, мешочки с песком, обручи, ленточки, палки гимнастические, кубики, погремушки, шнуры и др.);

В спортивном зале имеется музыкальный центр.

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

<b>Общеобразовательные программы</b>	Примерная основная образовательная программа дошкольного образования одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
<b>Технологии и методические пособия</b>	<p>Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2009г.</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа - М: Мозаика-Синтез, 2009 г.</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.</p> <p>Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2004 г.</p> <p>Пензулаева Л. И. Методика проведения подвижных игр. - М: Мозаика-Синтез, 2009 г. Глазырина Л. Д. Физическая культура в младший возраст— М.: Владос, 1999 г.</p> <p>Глазырина Л. Д. Физическая культура в средний возраст — М.: Владос, 2000 г.</p>

	<p>Глазырина Л. Д. Физическая культура в старший возраст— М.: Владос, 2000 г.</p> <p>«Играйте на здоровье» (Л.Н.Волошина) «Ритмопластика» (А.И. Буренина)</p> <p>Фитбол-гимнастика</p> <p>Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб. Речь, 2002)</p> <p>«Путешествие в Олимпию» Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосниковой. – СПб.: Детство-Пресс, 2007</p> <p>Филиппова С.О. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: Детство-Пресс, 2010.</p> <p>Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.</p> <p>Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000</p> <p>Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет.– М.:АРКТИ, 2009.</p>
--	--

### **Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Для создания целостной системы физического развития детей очень важным является организация развивающей предметно-пространственной среды в ДОО. Анализ созданных условий показал, что в ДОО имеются необходимые условия для реализации Программы и повышения двигательной активности детей. Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала соответствует требованиям ФГОС дошкольного образования: обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья. На участке ДОО имеется спортивная площадка и спортивно-игровое оборудование.

Для осуществления задач физического воспитания используется физкультурное оборудование: стационарное (гимнастические стенки) и переносное (стойки для прыжков, мишени, гимнастические скамейки, спортивный комплекс «Геркулес» и др.), имеется разнообразный физкультурный инвентарь для спортивных упражнений и игр, физкультурные пособия. Все оборудование и инвентарь, используемый на участке и в помещении, соответствует правилам охраны жизни здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики; размеры и конструкции оборудования и пособий отвечают анатомофизиологическим особенностям детей, их возрасту.

Развивающая предметно-пространственная среда для решения задач физического развития воспитанников ДОО создана на основе принципов:

- Полифункциональности – возможность обеспечить все составляющие образовательного процесса (например гимнастическая скамья может быть использована для формирования у детей навыков в равновесии, ползании, прокатывании мяча, спрыгивании)
- Трансформируемости предметно-развивающей среды – возможность изменений, позволяющих по ситуации вынести на первый план ту или иную функцию пространства (например: создание полосы препятствий)

Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования – создание новизны. Детям надоедает однообразие, они перестают замечать самые любимые игрушки. Новизна создается за счет смены переносного оборудования, размещения на стационарном и переносном оборудовании дополнительных (навесных, приставных); объединение разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, дорожки, заборчики, домики); перестановка пособий в различном пространственном расположении.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания - дуги. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, подвижных игр и упражнений общеразвивающего характера. Педагоги проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.

Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей

*Организация деятельности по образовательной области «Физическое развитие»*

<b>Образовательная деятельность в режимных моментах</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Совместная деятельность с семьей</b>
<p>Закаливающие процедуры (ходьба босиком по ребристым дорожкам).                      Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная).                      Пальчиковые игры.                      Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.                      Подвижные игры.                      Игры-имитации, хороводные игры.                      Дидактические игры.                      Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте.                      Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте.                      Рассматривание иллюстраций.                      Игровые беседы с элементами движений.                      Создание коллажей, тематических альбомов.                      Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др.                      Физкультурные досуги и праздники.                      Проектная деятельность: «Олимпийские чемпионы нашего города»; «Спортивные сооружения нашего города» и др.                      Дни здоровья.</p>	<p>Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера).                      Физминутки и динамические паузы.                      Физические упражнения.                      Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.                      Игры-имитации, хороводные игры.                      Пальчиковые игры.                      Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку.                      Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.</p>	<p>Рассматривание иллюстраций о физической культуре и спорте.                      Настольно-печатные игры.                      Подвижные игры.                      Игры с элементами спорта.                      Игры-имитации, хороводные игры.                      Физические упражнения.                      Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности.                      Двигательная активность во всех видах самостоятельной деятельности детей.</p>	<p>Анкетирование                      Педагогическая беседа                      Вечера вопросов и ответов                      Физкультурные праздники и досуги, соревнования                      Участие в проектной деятельности                      Совместное с детьми изготовление коллажей на спортивную тематику.                      Фотовыставки и коллажи                      Выставки детских работ                      Информационные стенды                      Папки-передвижки                      Рекомендации на сайте ДОУ</p>

Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОУ, медсестра, врач, закреплённый поликлиникой, заместитель заведующей по воспитательно-образовательной работе.

Режим двигательной активности 2022-2023г.

	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа	Примечания
Утренняя гимнастика	5	5	8	10	10	Теплый период на свежем воздухе
Физкультминутка	1	2	3	2-4	4-6	Ежедневно во время занятий
П/и, физические упражнения и задания на прогулке	10	10-15	11-16	7-10	7-10	Ежедневно на прогулке утро, вечер с учетом уровня д/а
Спортивные игры, игры эстафеты на прогулке				7-10	8-10	
Музыкально-ритмические движения, лого ритмические упражнения, музыкальные подвижные игры	6	10	15	17	18-20	На музыкальных занятиях 2 раза в неделю
Индивидуальная работа по развитию движений	2	2	3	3	3-4	Прогулка, повседневная деятельность ( в среднем на 1 ребенка в день)
Игры – хороводы, игровые упражнения, п/и малой подвижности, разминки в группе	2	3	3	3-5	5	В утренний прием детей, перед НОД, как организующий момент
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, закаливающими процедурами	10	10	12	15	15	ежедневно
Физкультурные занятия	10	15	20	25	30	2 раза в зале, 1 – в группе (при благоприятной погоде старший дошкольный возраст на свежем воздухе)
Самостоятельная двигательная деятельность	+	+	+	+	+	Создаются условия с учетом уровня д/а в группе и на прогулке
Дни здоровья	+	+	+	+	+	1 раз в квартал
Каникулы	+	+	+	+	+	1 раз в год
Физкультурный досуг	10	15	20	25	30	1 раз в месяц
Спортивные праздники			+	+	+	2 раза в год
Объем двигательной активности в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности.	4 часа в неделю	4 ч 45 мин	5 ч 50 мин	7 ч 40 мин	8 ч	

Двигательный режим разработан с учётом действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы
1	Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей	Соблюдение санитарных и гигиенических требований; Сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей); Поддерживание температуры воздуха в пределах 18-20 градусов;
2	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОУ	Режимы: Режим по возрастным группам. Щадящий режим дня
3	<p>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка:                      Регламентированная деятельность:</p> <p>Частично регламентированная деятельность:</p> <p>Нерегламентированная деятельность</p>	<p>Утренняя гимнастика                      Физкультминутки                      Динамические перемены                      Физкультурные занятия                      Физические упражнения после сна</p> <p>Спортивные праздники и развлечения                      Игры с элементами спорта                      Подвижные игры на воздухе и в помещении                      Музыкальные праздники и развлечения                      Дни здоровья.                      Индивидуальная и подгрупповая работа с варьированием физической нагрузки с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка.                      Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке.</p>
4	<p>Оздоровительное и профилактическое сопровождение:                      4.1 Диспансеризация</p> <p>4.2 Профилактические мероприятия</p>	<p>профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп (2 раза в год)                      профилактические осмотры, детей с измерением антропометрических данных (2 раза в год);                      осмотр детей, находящихся на Ф-30                      компьютерный мониторинг здоровья детей                      целенаправленные гимнастические комплексы:                      комплексы адаптационной гимнастики                      тренажёрный путь «Тропа здоровья»                      глазной комплекс</p>

		<p>ортопедический комплекс (упражнения для профилактики плоскостопия)</p> <p>неспецифические дыхательные комплексы</p> <p>комплекс неспецифической профилактики ОРВИ, гриппа, лор-заболеваний:</p> <p>чеснок</p> <p>оксолиновая мазь (в период эпидемии)</p> <p>витаминопрофилактический комплекс</p> <p>вакцинопрофилактика</p>
	4.3 общеукрепляющие мероприятия	<p>режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания детей в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок</p> <p>режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна</p> <p>свето - воздушные ванны в весенне-летний сезон</p> <p>полоскание полости рта водой комнатной температуры</p>
5	Психологическое сопровождение развития	<p>Создание психологически комфортного климата в ДОУ:</p> <p>Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности.</p> <p>Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми.</p> <p>Формирование основ коммуникативной деятельности у детей.</p> <p>Психолого-медико-педагогическая поддержка ребёнка в адаптационный период</p> <p>Диагностика совместно с родителями и коррекция развития (в том числе консультации родителей)</p>
6	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<p>Развитие представлений и навыков здорового образа жизни</p> <p>Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности.</p> <p>Формирование основ безопасности жизнедеятельности.</p>
7	Организация питания	<p>Полноценное 4-х разовое питание в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием)</p> <p>использование кисломолочных продуктов с бифидофлорой</p> <p>использование йодированной соли</p>

		витаминация третьих блюд продукты питания, обогащенные микронутриентами Организация питания аллергически настроенных детей.
--	--	--

### 3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА 2022-2023 ГОД.

<b>Возраст</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения</b>
Младший и средний  Старший и подготовительная к школе группа	Физкультурный досуг «Колобок»  Туристическая прогулка в лесопарк «Вместе весело шагать»	Сентябрь - Октябрь
Младший и средний  Старший и подготовительная к школе группа	Физкультурный досуг к дню матери «Вместе с мамочкой моей заниматься веселей»  Спортивные соревнования «Русские забавы»	Ноябрь
Младший и средний  Старший и подготовительная к школе группа	Спортивный праздник «Ах ты, Зимушка-зима»	Декабрь
Младший и средний  Старший и подготовительная к школе группа	Пешеходная прогулка «улица Здоровцева зимой»  Лыжная прогулка	Январь
Младший и средний  Старший и	День здоровья «Веселая масленица»	Февраль

подготовительная к школе группа	Соревнование к Дню Защитника Отечества	Февраль
Младший и средний  Старший и подготовительная к школе группа	Физкультурный досуг «Теремок»  Соревнование «Знаешь ли ты сказки?»	Март
Младший и средний  Старший и подготовительная к школе группа	Физкультурный досуг «Репка»  Развлечение к Дню Космонавтики	Апрель
Младший и средний  Старший и подготовительная к школе группа	Развлечение «Счастливое детство»  Забег к дню Победы.	Май

### КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

		Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Сентябрь</b>		<b>Сентябрь</b>			
		<b>Тема (проект) месяца - Ребенок в детском саду</b>			
	<b>1, 2я неделя</b>	Тема «Мой любимый детский сад» («Давайте познакомимся») 01-09.09  Занятие №3,6			
	<b>3-я неделя</b>	Тема «Что такое хорошо, что такое плохо» 12-16.09 Занятие №,9			
	<b>4-я неделя</b>	Тема «Мир безОпасности» 19-23.09 Занятие №,12			
		<b>Тема (проект) месяца: «Мир осени»</b>			

	<b>5-я неделя</b>	Тема «Осенняя мозаика» 26-30.09
<b>Октябрь</b>	<b>1-я неделя</b>	
		Тема «Что нам осень принесла?» 03-07.10  Занятие №,15
	<b>2,3-я неделя</b>	Тема «Мир животных» 10-14.10, 17-21.10  Занятие №,18, 21
	<b>4-я неделя</b>	Тема «Мир птиц» 24-28.10 Занятие №,24
<b>Ноябрь</b>	<b>Ноябрь</b> <b>Тема (проект) месяца: «Ребенок в социальном мире»</b>	
	<b>1-я неделя</b>	Тема «Транспорт. Средства передвижения» 31.10-04.11 Занятие №,27
	<b>2-я неделя</b>	«Правила дорожные детям знать положено» (неделя осторожного пешехода) 07-11.11 Занятие №,30
	<b>3-я неделя</b>	«Все работы хороши» (профессии) 14-18.11 Занятие №,33
	<b>4-я неделя</b> <b>5-я неделя</b>	«Выдумщики и изобретатели. Хочу все знать!» (неделя науки, почемучек) 21-25.11 Занятие №,36
		Осенние праздники: «День матери» 28.11-02.12
<b>Декабрь</b>	<b>Декабрь</b> <b>Тема месяца (проекта) «Мир зимы»</b>	
	<b>1-я неделя</b>	Тема «Здравствуй, зимушка – зима!» 5.12-9.12 Занятие №,3
	<b>2-я неделя</b>	Тема «Здоровье и сила. Зимние виды спорта» 12.12-16.12 Занятие №,6
	<b>3-я неделя</b>	Тема «Огонь друг – огонь враг» 19.12-23.12 Занятие №,9

	<b>4-я неделя</b>	Тема «Новогодний праздник» 26.12-30.12 Занятие №,12
<b>Январь</b>	<b>1-я неделя</b>	Каникулы 01-07 Января
	<b>2-я неделя</b>	Тема «Рождество» 09.01-13.01 Занятие №,18
	<b>3-я неделя</b>	Тема «Чудесные путешествия» 16.01-20.01 Занятие №,21
	<b>4-я неделя</b>	Тема «Чудесные путешествия» 16.01-20.01 Занятие №,24
<b>Февраль</b>	<b>Тема (проект) месяца: «Семья и дом»</b>	
	<b>1-я неделя</b>	Тема «Я и моя семья» 30.01-03.02 Занятие №,27
	<b>2-я неделя</b>	Тема «Мой дом» 06.02.-10.02 Занятие №,30
	<b>3-я неделя</b>	Тема «Предметы вокруг нас, свойства предметов» 13.02-17.02 Занятие №,33
	<b>4-я неделя</b>	Тема «Наши защитники» (День защитника Отечества) 20.02-24.02 Занятие №,36
<b>Март</b>	<b>1-я неделя</b>	Тема «Я и ты, такие разные» 27.02-03.03 Занятие №,3
	<b>2-я неделя</b>	«Самые любимые» (Международный женский день) 06.03-10.03 Занятие №,6
	<b>Тема (проект) месяца: «Весна идёт»</b>	
	<b>3-я неделя</b>	Тема «Изменения в природе» 13.03-17.03 Занятие №,9
	<b>4-я неделя</b>	Тема «Человек и весна» 20.03-24.03 Занятие №,12
	<b>5-я неделя</b>	Тема «В мире прекрасного» 27.03-31.03
<b>Апрель</b>	<b>Тема (проект) месяца: «Человек на планете Земля»</b>	

	<b>1-я неделя</b>	Тема «Водный мир» 03.04-07.04 Занятие №,15	
	<b>2-я неделя</b>	Тема «Человек и космос» 10.04-14.04 Занятие №,18	
	<b>3-я неделя</b>	Тема «Наши зеленые друзья» (День Земли) 17.04-21.04 Занятие №,21	
	<b>4-я неделя</b>	Тема «Книжжина неделя» (День книги) 24.04-28.04 Занятие №,24	
<b>Май</b>	<b>Тема (проект) месяца: «Я помню, я горжусь!»</b>		
	<b>1,2-я неделя</b>	Тема «Счастливое детство» 01.05-12.05	Тема «День победы» 01.05-12.05 Занятие №,27,30
	<b>3-я неделя</b>	Моя Родина Народная культура и традиции	Тема «Моя Родина. Народная культура и традиции» 15.05-19.05 Занятие №,33
	<b>4-я неделя</b>	Тема «Мой город» 22.05-26.05 Занятие №,36	
	<b>5-я неделя</b>	Тема «Скоро лето» 29.05-31.05	

### *Приложение*

	<p>Методическое обеспечение:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2009.</li> <li>2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2009.</li> <li>3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2009.</li> <li>4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.</li> <li>5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.</li> <li>6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2001</li> <li>7. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического</li> </ol>
--	--

	<p>воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004</p> <p>8. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2001.</p> <p>9. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.</p> <p>10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,.</p> <p>11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,.</p> <p>12. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». – СПб.: Детство- Пресс,2008.</p> <p>13. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие.– М.: АРКТИ, 2009.</p> <p>14. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.</p> <p>15. Щербак А.П. Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду.- Ярославль,Академия развития,2009. (Программа дошкольного образования)</p> <p>16. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2003.</p> <p>17. Силюк Н.А.Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ / Н.А.Силюк, Т.Л.Дадонова. – М.: Айрис-пресс, 2006.</p> <p>18. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005.</p> <p>19. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.</p>
--	--

**Развивающая предметно-пространственная среда для решения задач физического развития воспитанников ДОО создана на основе принципов:**

- Полифункциональность – возможность обеспечить все составляющие образовательного процесса (например гимнастическая скамья может быть использована для формирования у детей навыков в равновесии, ползании, прокатывании мяча, прыгивании)
- Трансформируемость предметно-развивающей среды – возможность изменений, позволяющих по ситуации вынести на первый план ту или иную функцию пространства (например: создание полосы препятствий)

Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования – создание новизны. Детям надоедает однообразие, они перестают замечать самые любимые игрушки. Новизна создается за счет смены переносного оборудования, размещения на стационарном и переносном оборудовании дополнительных (навесных, приставных); объединение разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, дорожки, заборчики, домики); перестановка пособий в различном пространственном расположении.

## Краткая презентация Программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по физической культуре на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

В соответствии с образовательной Программой ГБДОУ №37 Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на

создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.