

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16  
комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 16 Василеостровского района)

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 16  
Василеостровского района  
протокол от «31» августа 2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим ГБДОУ детского сада № 16  
Василеостровского района  
\_\_\_\_\_ Бикаева Г.Р.  
приказ от «31» августа 2023 № 33-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА № 16 КОМБИНИРОВАННОГО  
ВИДА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

*Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся 3-7 лет*

Составила:  
Кузнецова Л.С.  
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи рабочей программы
- 1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей от 3 до 7 лет
- 1.4. Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования в рамках образовательной области «Физическое развитие»
- 1.5. Педагогическая диагностика в рамках образовательной области «Физическое развитие»

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержание образовательной деятельности в области «Физического развития» для детей дошкольного возраста
- 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Культурные практики.
- 2.3. Интеграция с другими образовательными областями
- 2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы
- 2.5. Особенности взаимодействия с специалистами образовательного учреждения
- 2.6. Формы взаимодействия с семьей воспитанников
- 2.7. Примерное комплексно-тематическое планирование на учебный год

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение
- 3.3. Структура реализации образовательного процесса
- 3.4. Расписание организованной образовательной деятельности
- 3.5. Культурно-досуговая деятельность

Приложение 1

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее-Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сад № 16 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее – ОУ) - нормативный документ ОУ, определяющий объем, порядок, содержание раздела "Физическое развитие" для групп общеразвивающей направленности:

- ✓ Младшая группа – 3-4 года
- ✓ средняя группа – 4-5 лет
- ✓ старшая группа – 5-6 лет
- ✓ подготовительная группа – 6-7 лет

Программа разработана с учетом следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 27.01.2023 N 72149)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программой дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 № 71847).
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);
- Образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (для детей с тяжелым нарушением речи, общим недоразвитием речи) ГБДОУ № 16.
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ № 16.
- Устав ГБДОУ № 16.

Образовательная деятельность ОУ в пределах образовательной области «Физическое развитие» включает в себя:

- ✓ повышение функциональных возможностей детского организма,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАНЫ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Близкая Галия  
Ряшитовна, Заведующий

13.09.23 18:21 (MSK)

Сертификат B4FFAA06DE919C4A89236A4B0396AC97

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период

осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Бикаева Галя  
Ряшитовна, Заведующий

13.09.23 18:21 (MSK)

Сертификат B4FFAA06DE919C4A89236A4B0396AC97

элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегаёт и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познаёт мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на занятиях по физической культуре и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Содержание рабочей программы включает интеграцию образовательной области

«Физическое развитие» с другими образовательными областями, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по пяти образовательным областям: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое и физическое развитие.

Обучение детей построено в форме увлекательной, проблемно-игровой деятельности. Построение педагогического процесса при реализации рабочей программы предполагает использование наглядно-практических методов и способов организации деятельности: наблюдений, элементарных опытов, экспериментирования, игровых проблемных ситуаций.

В основе рабочей программы лежит комплексно-тематический подход планирования с ведущей игровой деятельностью, в основу которого положена идея интеграции содержания образовательных областей, объединенных общей темой, т.к. интегрированный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности детей.

## **1.2. Цель и задачи реализации программы в образовательной области «Физическое развитие»**

Основной *целью* представленной Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- ✓ развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- ✓ формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- ✓ обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка,

социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- ✓ создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- ✓ формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- ✓ формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### **1.3 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей от 3 до 7 лет**

Предельная наполняемость соответствует нормам Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в ОУ.

#### ***Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 2-3 лет***

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

#### ***Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет***

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 34 лет составляет 400- 500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают.

Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать).

Держит равновесие на одной ноге в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок.

Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно

играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Неплохо ориентируется в своем теле. Развитие мелкой моторики осуществляется через доступные простейшие манипуляции со спортивным инвентарем. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

### ***Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет***

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы.

Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900— 1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4 – 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет правление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по висячей лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью).

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляются, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображения становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

### ***Возраст 5-6 лет***

Переход в старшую группу (дети 5-6 лет) связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Педагог помогает дошкольникам понять это новое положение, поддержать в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи.

Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.



рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д. Кроме

логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения (объединения) и умножения (пересечения) классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

### ***Возраст 6-7 лет***

В возрасте 6-7 лет изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста, складываются интеллектуальные предпосылки для начала систематического школьного обучения. Это проявляется в возросших возможностях умственной деятельности.

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь и т.д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем

может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию.

При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т.п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.п. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.п. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить многочисленными влияниями, которым подвергаются дети, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

#### **1.4 Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования в рамках образовательной области «Физическое развитие»**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Таким образом, целевые ориентиры программы базируются на Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, целях и задачах, обозначенных в ОП и не сопровождаются проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

#### **1.5. Педагогическая диагностика**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития ребенка. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики.

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 индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в рамках образовательной области «Физическое развитие» (Приложение 1).

Результаты диагностики используются для решения следующих задач:

✓ Индивидуализация образования;

- ✓ Оптимизации работы с группой детей.

В начале и конце каждого учебного года (сентябрь, май) проводится мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества.

***Система педагогической диагностики в группах общеразвивающей направленности.***

<b><i>Цель диагностики</i></b>	Комплексное оценивание качества образовательной деятельности в группе (группах) и индивидуализация траектории физического развития ребенка при достижении им целевых ориентиров Образовательной программы дошкольного образования ОУ
<b><i>Диагностическая методика</i></b>	«Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений» (по Е. Н. Вавиловой)
<b><i>Длительность и периодичность проведения педагогической диагностики</i></b>	<p><i>Сентябрь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ определение достижений, а также индивидуальные проблемы, проявлений, требующие педагогической поддержки; определение задач работы;</li> <li>✓ составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми</li> </ul> <p><i>Май:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ определение уровня сформированности социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения обучения в данной возрастной группе;</li> <li>✓ оценка качества образовательной деятельности.</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности в области «Физического развития» для детей дошкольного возраста.

Программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые образовательной организацией по основным направлениям физического развития детей дошкольного возраста [ФОП ДО, 17.1].

Парциальные программы:

Физическое развитие	Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3–7 лет: парциальная программа / О.Б. Сокоиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 44 с.
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### От 3 лет до 4 лет.

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни» [22.4.1].

#### Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бикаева Галия  
Ряшитовна, Заведующий

13.09.23 18:21 (MSK)

Сертификат B4FFAA06DE919C4A89236A4B0396AC97

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

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

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

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

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

**Строчные упражнения:**

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

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

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

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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

**5) Активный отдых**

**Физкультурные досуги:** досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня



на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

#### **От 4 лет до 5 лет.**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

«Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в

*Общеразвивающие упражнения:*

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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

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

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

*Ритмическая гимнастика:*

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

*Строевые упражнения:*

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

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

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

#### 5) **Активный отдых.**

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

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

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

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

#### **От 5 лет до 6 лет.**

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

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику

ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий» [22.6.1].

### **Содержание образовательной деятельности.**

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

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

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

Основные движения:

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

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на

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

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

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

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

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

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

#### *Ритмическая гимнастика:*

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

#### *Строевые упражнения:*

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

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

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых

качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

**4) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

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

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

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами,



пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **б) Активный отдых.**

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

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

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

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

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

#### **От 6 лет до 7 лет.**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям» [22.7.1].

### **Содержание образовательной деятельности.**

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

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

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

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

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

Основные движения:

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

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на

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

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

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

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

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

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

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

*Общеразвивающие упражнения:*

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед,

документ в 2 стороны, вверх, поднимание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание;

махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

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

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

#### *Ритмическая гимнастика:*

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

#### *Строевые упражнения:*

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

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

движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

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

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**4) Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

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

горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

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

#### **б) Активный отдых.**

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

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

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

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

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

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки. [22.7.1].

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

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

#### 2.1.12 Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по физическому развитию

Таблица 1 Содержание работы в группах дошкольного возраста по физическому развитию в соответствии с МКДО

Подраздел	Нормативная или методическая документация	Содержание работы	Ответственные лица
Здоровый образ жизни	Рабочая программа воспитания, режимы дня и двигательной активности, календарное планирование воспитателей.	Соблюдение режима дня, образовательные ситуации и мероприятия по формированию здорового образа жизни (формирование привычек здорового питания,	Воспитатели, социальные партнеры.

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



	воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ	(пальчиковая, зрительная, дыхательная, ходьба по массажным дорожкам), движение в сложных физкультурных комплексах, танцы, ритмика.	партнеры
Подвижные игры, физкультура и спорт	Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ	Физкультурные занятия с применением методов развития крупной моторики, регулярные подвижные игры, включение народных подвижных игр, игр с мячом, эстафеты. Участие в спортивных соревнованиях.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры

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

## 2.2. Интеграция с другими образовательными областями

Программа предусматривает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями, такими как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

<i>Образовательная область</i>	<i>Задачи образовательной области</i>
<i>Социально-коммуникативное развитие</i>	<p>Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</p> <p>Формирование умения согласовывать действия со сверстниками.</p> <p>Развитие инициативности, активности, самостоятельности в ходе совместной и индивидуальной деятельности.</p> <p>Воспитание чувство гордости за спортивные достижения России.</p> <p>Воспитание потребности ухаживать за своими вещами.</p> <p>Стимулирование стремления помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). -</p> <p>Воспитание потребности в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.</p> <p>Воспитание интереса к совместным подвижным играм.</p> <p>Воспитание стремления организовывать игры, соревнования и участвовать в них.</p> <p>Стимулирование интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Обеспечение разностороннего развития личности ребенка, развитие его волевых качеств: воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии.</p> <p>Развитие организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной активности.</p>
<i>Речевое развитие</i>	<p>Формирование диалогической речи.</p> <p>Обогащение и активизация словаря за счет проговаривания названий частей тела, действий и названий упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря.</p> <p>Работа над речью при проговаривании считалок, стихотворений, потешек, при проведении словесных игр.</p> <p>Формирование умения словесно описывать свое самочувствие</p> <p>Формирование умения координировать речь с движением.</p>
<i>Познавательное развитие</i>	<p>Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p>

	<p>Расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>Пополнение знаний о видах спорта.</p> <p>Развитие навыков ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно.</p> <p>Развитие восприятия предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p>Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</p> <p>Расширение кругозора детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе.</p> <p>Знакомство в доступной форме со сведениями из истории олимпийского движения.</p>
<i>Художественно – эстетическое развитие</i>	<p>Пополнение игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</p> <p>Развитие умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество.</p> <p>Формирование умения сочетать движения с музыкой.</p> <p>Формирование выразительности, грациозности и пластичности движений</p> <p>Развитие творчества и умения придумывать варианты игры и упражнений.</p> <p>Стимулирование к активному участию в развлечениях и праздниках.</p> <p>Создание условий для развития музыкального слуха и вкуса.</p>

### 2.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
  - ✓ создание психологически комфортного климата в ГБДОУ;
  - ✓ обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
  - ✓ личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
  - ✓ формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
  - ✓ диагностика и коррекция развития детей;
  - ✓ психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
  - ✓ развитие представлений и навыков здорового образа жизни
  - ✓ воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
  - ✓ формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение

<b>Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы</b>	
Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	Режим - гибкий, по двум сезонным Совместная деятельность взрослого и ребенка по

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бикаева Галия  
Ряшитовна, Заведующий

13.09.23 18:21 (MSK)

Сертификат B4FFAA06DE919C4A89236A4B0396AC97

	подгруппам, индивидуальная Оснащение спортивным инвентарем, спортивного уголка
Система двигательной активности	Утренняя гимнастика Прием детей на улице в теплое время года Физкультминутки во время совместной деятельности Совместная деятельность инструктора по ФИЗО и детей по образовательным областям «Физическое развитие» Двигательная активность на прогулке Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги, забавы, игры, хороводы, игровые упражнения
Система закаливания в режимных моментах:	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; утренняя гимнастика Облегченная форма одежды; Сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); Солнечные ванны (в летнее время); Обширное умывание
Организация рационального питания	Замена продуктов для детей-аллергиков Питьевой режим
Педагогическая диагностика	Диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской поликлиникой; диагностика развития ребенка; обследование логопедом
Профилактические мероприятия (под наблюдением врача)	Профилактика простудных заболеваний (чеснокотерапия); Вакцинация (профилактические прививки в соответствии с общероссийским календарем прививок)

<i><b>Двигательный режим</b></i>			
Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка			
Виды двигательной активности	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	Ответственные
Движение во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Наличие в групповых помещениях, на прогулочной площадке места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Воспитатели групп Инструктор ФК
Подвижные игры	Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями	Знание правил игры	Воспитатели Групп Инструктор ФК
Движения под музыку	Воспитание чувств ритма, умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный Руководитель
Утренняя гимнастика или гимнастика после сна	Стремление сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию.	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бикаева Галия  
Ряшитовна, Заведующий

13.09.23 18:21 (MSK)

Сертификат B4FFAA06DE919C4A89236A4B0396AC97

	Воспитание потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.		
--	------------------------------------------------------------------------	--	--

<b>Модель двигательного режима</b>	
<i>Вид деятельности</i>	<i>Периодичность и продолжительность</i>
Подвижные игры	Ежедневно 10-20 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин
Физкультминутки	3-5 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 10-20 мин
Занятие по физической культуре	3 раза в неделю 10-20 мин
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-15 мин.
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика	Ежедневно до 5 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой возрастной группе
Спортивный праздник	2 раза в год в каждой возрастной группе
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

#### **2.4. Особенности взаимодействия с специалистами образовательного учреждения**

##### **✓ *Взаимодействие с медицинскими работниками***

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников, осуществляющих свою профессиональную деятельность по договору с ГБУЗ «Городская поликлиника № 3».

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- ✓ Физическое состояние детей посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, врач/ медицинская сестра заполняют листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.
- ✓ Профилактика заболеваний.
- ✓ Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы.
- ✓ Ведет контроль над организацией щадящего режима занятий для детей перенесших заболевания.
- ✓ Осуществляет медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.
- ✓ Оказывает помощь по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

##### ***Взаимодействие с воспитателями групп***

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям групп по различным вопросам физического развития и воспитания детей:

- ✓ планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию; планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- ✓ оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).
- ✓ планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.
- ✓ разрабатывает и организует информационную работу с родителями.
- ✓ совместно, 2 раза в год (вначале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.
- ✓ Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физической культуре, воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает воспитателю по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.
- ✓ **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- ✓ оказывает помощь в подборе музыкальных произведений к различным упражнениям и играм.
- ✓ совместно проведение спортивно-музыкальные праздники и развлечения.
- ✓ разучивает с детьми танцевальные движения, развивает пластику, чувство ритма.

### 2.5. Формы взаимодействия с семьей воспитанников

Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и образовательного учреждения, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ОУ и уважению педагогов.

Изучение состояния здоровья детей	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ОУ и семье	Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей
Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов и т.д.	Расширения представлений родителей о формах семейного досуга	Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.

### Планирование взаимодействия с родителями

Формы	Тема	Содержание
Родительские собрания	Здоровье детей	Знакомить родителей с физкультурно-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
 ГОСУДАРСТВЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ КОМП. Ц. 09  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бикаева Галия  
 Ряшитовна, Заведующий

	собрание	воспитания детей на новый учебный год»	оздоровительной работой и мероприятиями
	Информация на стенд и сайт ОУ всети интернет	«Физическое развитие детей»	Расширять знания родителей о возрастных особенностях физического развития детей младшего и среднего возраста
Октябрь	Информация на стенд и сайт ОУ всети интернет	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей средой в ОУ
		«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»	Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей
Ноябрь	Информация на стенд и сайт ОУ всети интернет	«История мяча»	Ознакомить с играми с мячом разных народов
		«Наши привычки – привычки наших детей»	Приобщать семьи к здоровому образу жизни
Декабрь	Родительско е собрание	«Движение и здоровье»	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение
	Информация на стенд и сайт ОУ всети интернет	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Знакомить с лучшим опытом воспитания дошкольников в семье
		«Будь внимателен зимой»	Познакомить родителей о мерах безопасного поведения в зимний период
Январь	Информация на стенд и сайт ОУ всети интернет	«О детской одежде для зимних прогулок»	Познакомить родителей о мерах закаливания организма детей
		«Спортивный уголок дома»	Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
Февраль	Информация на стенд и сайт ОУ всети интернет	«Проводы зимы!»	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни на масленичные гуляния
		«Здоровье начинается со стопы»	Разъяснять родителям о необходимости обратить внимание на формирование установки стопы ребенка, на обувь в которой он ходит
Март	Информация на стенд и сайт ОУ всети интернет	«Как уберечь ребенка от травм»	Предупреждения и профилактика детского травматизма
		«Игры на формирование правильной осанки»	Повысить компетентность родителей в физическом воспитании детей
Апрель	«День открытых дверей»		Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу в ОУ
	Информация на стенд и сайт ОУ всети интернет	«Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих ОРЗ»	Знакомить с лучшим опытом профилактических мероприятий с дошкольниками в семье

Май	Родительско есобрание	«Физкультура – в детском саду»	Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу вОУ
	Информация на стенд и сайт ОУ всети интернет	«Влияние спортивныхпривычек в семье на здоровье ребенка»	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств.
		«Добро пожаловать в лето»	Повышать компетентность родителей в вопросах безопасности детей в летний период
Летний оздоровительный период	Информация на стенд и сайт ОУ всети интернет	«Здравствуй лето красное»	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период
		Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья детей»	Повышать компетентность родителей в вопросах закаливания
		«Как организовать удачное лето?»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни



### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

##### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации Программы обеспечивает материально-технические условия, позволяющие реализовывать ее цели и задачи, в том числе:

- ✓ осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- ✓ организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- ✓ использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;
- ✓ обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;
- ✓ эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;
- ✓ эффективного управления ОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

**Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в совмещенном музыкально-спортивном зале:**

1. Физкультурный зал					
2.1.	Специализированная мебель, оборудование, системы хранения				
2.1.1	Балансиры разного типа	Шт.	4	+	
2.1.2	Воляны для игры в бадминтон	Шт.	4	+	
2.1.3	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)	Шт.	1	+	
2.1.4	Гимнастическая палка пластмассовая	Шт.	По количеству детей в группе	+	
2.1.5	Гимнастическая стенка	Шт.	2	+	
2.1.6	Гимнастический коврик	Шт.	По количеству детей в группе	+	
	Гимнастические	Шт.	1	+	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бикова, Галия  
Ряшитовна, Заведующий

13.09.23 18:21 (MSK)

Сертификат B4FFAA06DE919C4A89236A4B0396AC97

	набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении				
2.1.8	Дорожка гимнастическая	Шт.	1	+	
2.1.9	Дорожка для прыжков в длину	Шт.	1	+	
2.1.10	Доска гладкая с зацепами	Шт.	1	+	
2.1.11	Доска наклонная	Шт.	1	+	
2.1.12	Доска с ребристой поверхностью	Шт.	1	+	
2.1.13	Дуга большая	Шт.	2	+	
2.1.14	Дуга малая	Шт.	2	+	
2.1.15	Дуги для подлезания	Шт.	10	+	
2.1.14	Канат для перетягивания	Шт.	2	+	
2.1.15	Канат подвесной для лазания	Шт.	2	+	
2.1.16	Клюшки	Шт.	15	+	
2.1.17	Коврик массажный	Шт.	12	+	
2.1.18	Кольцеброс	Шт.	2	+	
2.1.19	Кольцо баскетбольное	Шт.	2	+	
2.1.20	Кольцо мягкое	Шт.	10	+	
2.1.21	Кольцо плоское	Шт.	10	+	
2.1.22	Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр	Шт.	1	+	
2.1.23	Комплект гантелей	Шт.	10	+	
2.1.24	Комплект оборудования для соревнований	Шт.	1	+	
2.1.25	Конус с втулкой, палкой и флажком	Шт.	10	+	
2.1.26	Корзинка для мячей	Шт.	4	+	
2.1.27	Лента гимнастическая	Шт.	по количеству детей в группе	+	
2.1.28	Мат гимнастический (стандартный)	Шт.	2	+	
2.1.29	Мат гимнастический прямой	Шт.	2	+	
2.1.30	Мат гимнастический складной	Шт.	2	+	
2.1.31	Мяч баскетбольный	Шт.	2	+	
2.1.32	Мяч гимнастический	Шт.	4	+	
2.1.33	Мяч для метания	Шт.	20	+	
2.1.34	Мяч для мини-баскетбола	Шт.	4	+	
2.1.35	Мячи бросковые (0,5 кг) не менее 65 см)	Шт.	4	+	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бижикова Галия  
 Ряшитовна, Заведующий

13.09.23 18:21 (MSK)

Сертификат B4FFAA06DE919C4A89236A4B0396AC97

2.1.37	Мяч футбольный	Шт.	2	+	
2.1.38	Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5 шт.)	Шт.	6	+	
2.1.39	Набор разноцветных кеглей с битой	Шт.	2	+	
2.1.40	Набор спортивных принадлежностей – кольцо малое (10–12 см), лента короткая (50–60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	Шт.	6	+	
2.1.41	Насос для накачивания мячей	Шт.	1	+	
2.1.42	Настенная лесенка (шведская стенка)	Шт.	3	+	
2.1.43	Обруч (малого диаметра)	Шт.	20	+	
2.1.44	Обруч (среднего диаметра)	Шт.	20	+	
2.1.45	Палка гимнастическая деревянная	Шт.	По количеству детей в группе	+	
2.1.46	Палочка эстафетная	Шт.	4	+	
2.1.47	Прыгающий мяч с ручкой	Шт.	2	+	
2.1.48	Свисток	Шт.	1	+	
2.1.49	Секундомер	Шт.	1	+	
2.1.50	Скакалка (взрослая)	Шт.	2	+	
2.1.51	Скакалка детская	Шт.	По количеству детей в группе	+	
2.1.52	Скамейка гимнастическая универсальная	Шт.	6	+	
2.1.53	Стеллаж для инвентаря	Шт.	1	+	
2.1.54	Стойка баскетбольная с сеткой (комплект)	Шт.	2	+	
2.1.55	Стойка для гимнастических палок	Шт.	1	+	
2.1.56	Стойки для прыжков в высоту (комплект)	Шт.	2	+	
2.1.57	Султанчики для упражнений	Шт.	50	+	
2.1.58	Фишки конусы	Шт.	10	+	
2.1.59	Флажки разноцветные (атласные)	Шт.	50	+	
2.1.60	Шайбы	Шт.	15	+	
2.1.61	Цит для метания в	Шт.	1	+	
2.1.62	Цит для метания в	Шт.	2	+	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД БАСКОВСКОГО РАЙОНА

ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бикаева Галия  
Ряшитовна, Заведующий

13.09.23 18:21 (MSK)

Сертификат В4FFA06DE919C4A89236A4B0396AC97

	цель навесной				
2.2	Дополнительное и вариативное оборудование для подвижных игр и спортивных мероприятий				
2.2.1	Музыкальный центр	Шт.	1	+	
2.2.2	Набор для подвижных игр	Шт.	1	+	
2.3	Кабинет педагога / инструктора по физической культуре + спортивная				
2.3.1	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная	Шт.	1	+	
2.3.2	Компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение)	Шт.	1	+	
2.3.3	Кресло педагога	Шт.	1	+	
2.3.4	МФУ/принтер	Шт.	1	+	
2.3.5	Стол педагога	Шт.	1	+	
2.3.6	Шкаф для одежды	Шт.	1	+	
2.3.7	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)	Шт.	1	+	
2.3.8	Грабли для песка	Шт.	1	+	
2.3.9	Набор для игры в шахматы	Шт.	4	+	
2.3.10	Набор для игры в шашки	Шт.	4	+	
2.3.11	Рулетка	Шт.	2	+	
2.3.12	Сетки защитные на окнах и осветительных приборах	Шт.	По количеству окон и приборов	+	
2.3.13	Стеллаж для инвентаря	Шт.	1	+	
2.3.14	Часы с пульсометром и шагомером	Шт.	2	+	

**Оснащенность групповых помещений для реализации образовательной области «Физическое развитие»:**

РППС образовательного учреждения создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

**3.2. Учебно-методическое обеспечение**

Парциальная программа:

Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3–7 лет: парциальная программа / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М. : ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 44 с.

Степаненкова Э. Я.	ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет)
Пензулаева Л. И.	ФГОС Физическая культура в детском саду. (5-6 года)
	ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет).
М. Ю. Карушина	Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет
	Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет
Г. А. Прохорова	Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет
Т. Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников

**Оснащенность групповых помещений для реализации образовательной области  
«Физическое развитие»:**

РППС образовательного учреждения создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

### **3.2. Структура реализации образовательного процесса**

Физкультурные занятия в музыкально-спортивном зале, в каждой возрастной группе физкультурное занятие проводится 3 раза в неделю в соответствии с образовательная нагрузка рекомендуемой СанПиН.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

#### ***Структура физкультурного занятия в музыкально-спортивном зале.***

Физкультурное занятие состоит из трех частей:

- ✓ *Вводная часть* обеспечивает организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега построении, перестроении, несложные игровые задания, общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ).
- ✓ *Основная часть*, где реализуются главные образовательные задачи. Она состоит из общеразвивающих упражнений с образовательной и развивающей динамикой на все группы мышц, подвижности позвоночника, основных видов движений (метание, лазание, прыжки) (далее – ОВД) и подвижной игры.
- ✓ *Заключительная часть* служит для обеспечения перехода от интенсивных движений к спокойным, что приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Для нее используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, подвижные игры разной интенсивности, релаксационные и дыхательные упражнения.

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

- ✓ *Занятие тренировочного типа* направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства.
- ✓ *Тематические занятия* направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
- ✓ *Фронтальный способ*. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- ✓ *Поточный способ*. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- ✓ *Групповой способ*. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- ✓ *Индивидуальный способ*. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ

и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

- ✓ *Контрольно-диагностические занятия* целью, которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений

### 3.3. Расписание организованной образовательной деятельности

<b>Физкультура</b>	
<b>Понедельник</b>	
Вечер	
1. 16.00 – 16.30 – 4 группа	
2. 16.35 – 16.55 – 2 группа	
3. 17.00 – 17.30 – 6 группа	
4. Улица – 3 (вечер)	
<b>Вторник</b>	
Утро	
1. 9.00 - 9.25 - 3 группа	
2. 9.50 – 10.05 - 7 группа	
3. 10.20 - 10.45 - 5 группа	
4. Улица - 4 группа и 1 группа	
5. 12.00 – 13.00 ЦИР (зал)	
<b>Среда</b>	
Вечер	
1. 16.00 - 16.30 - 4 группа	
2. 16.35 – 16.50 - 7 группа	
3. 17.00 – 17.25 – 3 группа	
4. Улица - 6 группа	
<b>Четверг</b>	
Утро	
1. 9.00 - 9.20 - 1 группа	
2. 9.40 – 10.00 - 2 группа	
3. 10.10 – 10.35 – 5 группа	
4. 11.00 – 11.30 – 7 группа (улица)	
5. 12.00 – 13.00 ЦИР (зал)	
<b>Пятница</b>	
Утро	
Бассейн – временно отменен	
Вечер	
1. 16.00 - 16.30 - 6 группа	
2. 16.35 – 16.55 - 1 группа	
3. Улица - 5 и 2 группы	

### 3.3. Культурно-досуговая деятельность

<i>Месяц</i>	<i>Мероприятия</i>
Сентябрь	Диагностика физического развития.
Октябрь	«Осенние старты». Физкультурный праздник
Ноябрь	Музыкально-спортивное развлечение
Декабрь	Физкультурное развлечение
Январь	Музыкально-спортивное развлечение
Февраль	Спортивный праздник, посвященный 23 февраля
Март	Музыкально-спортивное развлечение «Масленица»
Апрель	Физкультурное развлечение День Здоровья
Май	Диагностика физического развития
Июль	Музыкально-спортивное развлечение, посвященный Дню

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бикаева Галия  
Ряшитовна, Заведующий

ВМФ

Пятница, 10.05.2018 15:05

4FFAA06DE919C4A89236A4B0396AC97

**Система оценки достижения обучающимся планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования ОУ**

***Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 3 – 4 лет.***

✓ Ходьба.

Прямое ненапряженное положение туловища и головы.

Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны).

Согласованные движения рук и ног.

Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Методика обследования. Наблюдение. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша.

✓ Бег.

Туловище прямое или немного наклонено вперед.

Выраженный момент «полета».

Свободные движения рук.

Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Методика обследования бега. Наблюдение.

✓ Лазанье.

Крепкий хват руками сверху, поочередный перехват руками рейки.

Чередующийся шаг.

Активные, уверенные движения.

Методика обследования лазанья. Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком (от пола в метрах). Закрепить сантиметровую ленту на вертикальную рейку. •

✓ Прыжки.

Тест. Прыжки в длину с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

И. п.: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.

Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.

Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

Приземление: мягко, одновременно на две ноги, согнутые в коленях.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

И. П.: небольшое приседание с наклоном туловища.

Толчок: одновременно двумя ногами.

Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.

Приземление: мягко, на две ноги одновременно, удерживается устойчивое положение (руками не касаются земли)

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб – высота 20см, мат.

✓ Метание.

Метание вдаль.

И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая (левая) рука согнута в локте.

Замах: небольшой поворот вправо (влево).



Бросок: с силой.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10м, ширина 5м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Мешочки удобно положить в ведерки для каждого ребенка.

Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

И. П.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание).

Бросок: резкое движение рукой вверх-вниз; попадание в цель.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 80см, на расстоянии 1м, диаметр мишени 50см.

Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по две попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

✓ Развития физических качеств.

Развитие ловкости и координационных способностей. «Школа мяча».

Тест. Подбрасывание и ловля мяча.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Броски мяча о пол и ловля его.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками бросает мяч о землю (диаметром 20 см), как можно большее количество раз подряд.

Методика обследования: для проведения теста, необходимо положить на пол у ног плоский зрительный ориентир (круг).

### ***Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 4 – 5 лет.***

✓ Ходьба.

Прямое ненапряженное положение туловища и головы.

Свободные движения рук от плеча.

Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.

Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Методика обследования. Наблюдение.

✓ Бег.

Бег на скорость.

Небольшой наклон туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты в локтях.

Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°).

Ритмичность бега. Медленный бег.

Туловище почти вертикально.

Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.

Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Методика обследования бега. Наблюдение.

✓ Лазанье.

Цель: оценить силовые способности.

Лазание по гимнастической стенке.

Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

Ритмичность движений.

Не пропускает реек.

Методика обследования лазанья.

Наблюдение.

Фиксируется высота, преодоленная ребенком (от пола в метрах). Закрепить сантиметровую ленту на вертикальную рейку.

✓ Прыжки.

Тест. Прыжки в длину с места. Цель: оценить скоростно-силовые качества.

И. П.: ноги стоят параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отодвинуты назад.

Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх.

Полет: руки вперед вверх; туловище и ноги выпрямлены.

Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

И. П.: ноги стоят параллельно, слегка расставлены; полуприседание; руки свободно движутся назад.

Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед вверх.

Полет: ноги почти прямые; руки вверх, чуть разведены в стороны.

Приземление: одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; руки вперед — в стороны.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб – высота 25см, мат.

✓ Метание

И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди: правая рука держит предмет на уровне груди.

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; в поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед.

Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; сохранение заданного направления полета предмета.

Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

И. П.: стойка вполборота к мишени, отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, ведущая рука выдвинута вперед (прицеливание);

Замах: поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; попадание в цель.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 90см, на расстоянии 1,5 – 2 м, диаметр мишени 50см.

Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

Метание набивного мяча массой 0,5 кг. Цель: для оценки скоростно-силовых качеств.

И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.

Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.

Бросок: ступни ног не отрываются от пола.

Методика обследования: метание набивного мяча проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

Развития физических качеств.

Развитие ловкости и координационных способностей. «Школа мяча».

Тест. Подбрасывание и ловля мяча.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Отбивания мяча о пол.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Методика обследования: даются две попытки; фиксируется лучший результат.

**Шкала оценка педагогического процесса (уровень овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями):**

0 баллов – отказ от задания

1 балл – требуется внимание специалиста (ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает);

2 балла – требуется корректирующая работа педагога (ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания);

3 балла – средний уровень развития (ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого);

4 балла – уровень развития выше среднего (ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания);

5 баллов – высокий уровень развития (ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания)

Протокол обследования

Развития физических качеств обучающихся \_\_\_\_\_ группы

Обследование провел: \_\_\_\_\_

*Ф.И.О. педагогического работника*

Учебный год: \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	пол	Прыжки				Метание						«Школа мяча»			
			в длину сместа (см)		в глуби ну (см)		мешочка вдаль(вес. 100 г, см)		в цель теннис. мяча (кол- во)		набив. мяча 0,5 кг		подбрасыван ие и ловля мяча (кол-во)		отбивание мяча о пол и ловля	
			С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М
			ПР	Л	ПР	Л										
1																
2																
3																
...																