

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга**

Принято
на Педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 12
комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 26.08.2025 г.

Утверждено
Заведующий ГБДОУ детский сад № 12
комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 63 от 26.08.2025 г.

Рабочая программа
по освоению детьми 5 - 6 лет
образовательной области «**Физическое развитие**»
на 2025 – 2026 учебный год

Составитель:
**Инструктор по физической культуре
Малахова Ирина Николаевна**

Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
Пояснительная записка	3
<u>Цели и задачи программы по физическому развитию детей дошкольного возраста</u>	3
<u>Принципы и подходы к формированию программы</u>	4
<u>Психолого-педагогическая и анатомо-физиологическая характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет)</u>	6
Планируемые результаты освоения программы	9
<u>Целевые ориентиры освоения образовательной области «физическое развитие»</u>	9
<u>Система мониторинга</u>	10
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	11
<u>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</u>	11
<u>Физическая культура</u>	12
<u>Интеграция образовательных областей</u>	18
ОПИСАНИЕ ФОРМ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
<u>Психолого-педагогические условия</u>	22
<u>Формы работы по физическому воспитанию</u>	23
<u>Методы и приемы обучения детей движениям</u>	23
<u>Средства физического воспитания дошкольников</u>	25
<u>Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)</u>	26
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	27
<u>Режим двигательной активности</u>	27
<u>Перспективный план</u>	28
<u>Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале</u>	33
<u>Методическое обеспечение образовательной деятельности</u>	35

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи программы по физическому развитию детей дошкольного возраста

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования (ФГОС ДО).

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

Федеральной образовательной программой дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Основной образовательной программой ГБДОУ детского сада № 12 Кировского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа по физическому воспитанию дошкольников базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы, строится с учетом возрастных, психологических особенностей детей и направлено на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие дошкольников.

Целью рабочей программы образовательной области «физическое развитие» является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка.

В целях формирования у детей двигательного опыта и в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, программа по физическому развитию решает следующие задачи:

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.
- Заботиться об укреплении стопы и формировании правильной осанки у детей.
- Стремиться к повышению оздоровительного эффекта занятий по физической культуре, широко используя факторы закаливания.
- Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Образовательные:

- Формировать у детей доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать малышей к физической культуре.
- Давать детям элементарные знания и представления о разных видах движений и простых способах их выполнения.
- Способствовать овладению детьми игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, отображать действия, отвечающие характеру образа, согласовывать действия с текстом и музыкой.
- Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, координация) у детей.
- Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности.
- Учить детей ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног, не шаркая ногами и не опуская головы.
- Способствовать овладению детьми разными видами основных движений.

Воспитательные:

- Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.
- Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определенные усилия и выдержку.
- Привлекать детей к совместным играм и упражнениям.
- Обращать внимание детей на красоту ритмичных движений.

В процессе реализации данной программы физического воспитания ребенок приобретает знания о физических упражнениях, об их воздействии на организм и рациональном использовании, о том, что только правильное выполнение движений оказывает положительное влияние на здоровье, о закаливании как средстве профилактики заболеваний. Учится использовать в целях оздоровления природные факторы. В процессе физического воспитания ребенок приобщается к физической культуре как одной из важнейших составляющих культуры человека.

Принципы и подходы к формированию программы

Обучение движениям – составная часть целостного педагогического процесса, направленного на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, развитие познавательных, эмоциональных и волевых качеств детей.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности; осваивает способы деятельности, в том числе творческой, приобретает опыт их реализации, учится самостоятельно мыслить, что способствует реализации его потенциальных природных способностей.

Процесс обучения движениям осуществляется путем непосредственного руководства педагогом и в процессе самостоятельной деятельности детей. Дидактические принципы позволяют контролировать и организовывать педагогический процесс в целом.

<i>Общедидактические принципы обучения</i>	<i>Особенности их реализации в физическом воспитании</i>
Принцип развивающего обучения	При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития»; предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а на достижение желаемого уровня развития
Принцип воспитывающего обучения	В процессе обучения должны решаться воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств)
Принцип сознательности	Это основополагающий принцип обучения движениям (веден П.Ф. Лесгафтом). Он предполагает понимание детьми сути того или иного движения, формирование умения сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду), мышечно ощущать его.
Принцип систематичности	Необходимо чередовать нагрузки и отдых, между различными сторонами содержания занятий должна быть взаимосвязь
Принцип наглядности	Необходимо создавать у детей при помощи различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой и тактильно-мышечной наглядности.
Принцип доступности	При обучении должны учитываться возрастные, половые особенности и индивидуальные различия, уровень физической подготовленности детей. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение нужно проводить в замедленном темпе.
Принцип индивидуализации	Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечивать условия для физического развития детей в дошкольной образовательной организации с учетом их здоровья, развития, интересов, дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия

Принцип оздоровительной направленности	Необходимо укреплять здоровье средствами физических упражнений. Физические нагрузки должны соответствовать возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития и состояния здоровья. Следует сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность, осуществлять медицинский контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный общий и двигательный режим в дошкольной образовательной организации, создавать оптимальные условия для игр и занятий детей. Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.
--	--

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей и должно основываться на личностно-ориентированном и деятельностном подходе к физическому развитию детей.

Психолого-педагогическая и анатомо-физиологическая характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет)

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психические механизмы деятельности и поведения.

У ребенка развивается речь, возрастает познавательная активность, интерес к миру, желание узнать новое. Он приобретает ценные умения принимать от взрослого или выдвигать самостоятельно простую познавательную задачу, пользоваться для ее решения рекомендациями педагога или решать ее самостоятельно, понятно выражать в речи итог познания. Ребенок учится целенаправленно осуществлять элементарную интеллектуальную и практическую деятельность, принимать заданные взрослым условия и правила, добиваться получения нужного результата, внимательно следить за ходом рассуждения воспитателя, следовать его указаниям.

К пяти годам сюжетно-ролевая игра становится преобладающей и требует участия группы дошкольников, поэтому является первым и основным видом совместной их деятельности. В процессе этой игры дети учатся взаимодействовать, усваивают нравственные нормы, что оказывает влияние на развитие их личности в целом. Особенно большое значение имеют при этом те отношения, которые возникают у детей в игре при распределении ролей, в ходе согласования дальнейших действий, их оценки, обсуждения правил поведения. Пятилетние дети могут выбрать тему игры, создать условия для

нее, выполнить соответствующие действия и правила, имеют опыт игр драматизации. У них формируется умение совместно строить и творчески развивать сюжет игры.

Память в старшем дошкольном возрасте носит произвольный характер. Ребенок лучше запоминает то, что для него представляет наибольший интерес, дает наилучшие впечатления. Таким образом, объем фиксированного материала во многом определяется эмоциональным отношением к данному предмету или явлению.

Ребёнок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребёнок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем, и существуют пока как образы реальных людей или сказочных персонажей («Я хочу быть таким, как Человек-паук», «Я буду, как принцесса» и т. д.).

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе с взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым.

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

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

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

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

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

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

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Целевые ориентиры освоения образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- ❖ Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- ❖ Обращает внимание на особенности организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

- ❖ Имеет представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- ❖ Умеет определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- ❖ Знает о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- ❖ Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).
- ❖ Умеет характеризовать свое самочувствие.
- ❖ Стремится вести здоровый образ жизни.

Физическая культура

- ❖ Умеет держать правильную осанку;
- ❖ Осознанно выполняет движения.
- ❖ Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- ❖ Умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- ❖ Умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- ❖ Умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохраняет равновесие при приземлении.
- ❖ Сочетает замах с броском при метании,
- ❖ Умеет подбрасывать и ловить мяч одной рукой,
- ❖ Умеет отбивать мяч правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- ❖ Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- ❖ Знаком с различными видами спорта.
- ❖ Знаком с некоторыми сведениями из истории олимпийского движения.
- ❖ Знает основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- ❖ Интересуется событиями спортивной жизни страны.
- ❖ Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- ❖ Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Система мониторинга

Педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой программой.

Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в сентябре-октябре и апреле-мае). Основная задача педагогической диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Индивидуальные достижения детей
Направленность диагностики	Сформированность двигательных навыков и развитие физических качеств
Формы и методы педагогической диагностики	Наблюдение, тестирование
Периодичность проведения педагогической диагностики	2 раза в год
Методика проведения диагностики	На основе публикаций: Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2006.-176 с. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004, 112 с. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации. – СПб.: Издательство Политехнического университета, 2006. – 25 с.1
Фиксация результатов	Диагностические карты

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, быстрота, выносливость, сила и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде.

Физическая культура

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

Основные движения

Ходьба.

- обычная
- на носках (руки за голову)
- на пятках
- с высоким подниманием колена (бедра)
- в полуприседе
- мелким и широким шагом
- перекатом с пятки на носок
- приставным шагом вправо и влево
- гимнастическим шагом
- с закрытыми глазами 3 – 4 м
- в колонне по одному, по двое, по трое
- в колонне по одному и по два вдоль стен зала, обозначая повороты
- «змейкой» без ориентиров (противоход)
- с выполнением различных заданий

Бег.

- с высоким подниманием колена (бедра)
- мелким и широким шагом
- в колонне с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих
- «змейкой»
- с ловлей и увертыванием, группами догоняя и убегая
- с пролезанием в обруч
- между расставленными предметами
- в заданном темпе, обегая предметы
- непрерывный бег в течение 1,5–2 минут
- в медленном темпе 250–300 м.
- бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой

- челночный бег 5 х 6 м, 2х10 м, 3х10 м.
- бег на скорость 20 м
- бег под вращающейся скакалкой.

Упражнения в равновесии.

- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)
- ходьба по шнуру (диаметр 1,5–3 см) прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой
- стойка на гимнастической скамейке 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»

Ползание и лазанье.

- ползание на четвереньках разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени):
 - «змейкой» между предметами
 - в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия.
 - под дугами
 - в туннеле
 - толкая головой мяч
- ползание по гимнастической скамейке:
 - опираясь на предплечья и колени
 - на животе, подтягиваясь руками
 - на четвереньках назад.
- ползание по-пластунски прямо и пролезая под невысокие препятствия (скамейка и тп).
- лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) чередующимся шагом.

Прыжки.

- Подпрыгивание на месте, одна нога вперед, другая назад, ноги скрестно-ноги врозь

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3–4 м.
- прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед 2 – 2,5 м.
- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через несколько линий, 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 подряд
- 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, бегом
- прыжки через скакалку на двух ногах
- прыжки через вращающуюся скакалку

Бросание, катание, ловля, метание:

- Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой
- 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, мячи, шишки)
- Перебрасывание мяча из одной руки в другую
- Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 – 5 раз
- Перебрасывание мяча через сетку

- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину

Строевые упражнения

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг
- построение по росту
- перестроение дроблением и сведением
- равнение в колонне, в шеренге
- размыкание в колонне—на вытянутые руки вперед, в шеренге—на вытянутые руки в стороны
- повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
- Ходьба «змейкой»

Ритмическая гимнастика.

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, боковой, 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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- разводить руки в стороны из положения руки перед грудью

- поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову
- поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед—вверх
- поднимать руки вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх - попеременно, одновременно
- махи руками вперед – назад с хлопком впереди сзади себя
- поднимать и опускать кисти
- сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову
- поочередно отводить ноги в стороны из упора присев
- двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.
- подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
- поднимание верхней части туловища и разведение рук в стороны из исходного положения лежа на животе
- поднимание плеч и разводя локти в стороны из исходного положения лежа на животе, кисти под подбородком

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- сгибать и разгибать стопы, не отрывая носки ног от пола
- приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину
- поднимать прямые ноги вперед (махом)
- выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх)
- захватывать предметы пальцами ног:
 - приподнимать и опускать их;
 - перекладывать,
 - передвигать их с места на место
- переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Элементы футбола. отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч между и вокруг предметов; передача мяча ногой друг другу в парах (3-5 м), отбивать о стенку несколько раз подряд. Игра по упрощенным правилам.

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

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Капканы», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Рыбаки и рыбки», «Корзинки», «Как у бабушки Маруси»

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «След в след», «Невод» (с длинной скакалкой)

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

С метанием. «Хали-холо», «Вышибалы», «Салочки с мячом», «Акула», «У кого меньше мячей», «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий», «Бревнышко», «Норка», «Подъемный кран», «Ловкачи», «Переноска», «Мотальщики».

Спортивные упражнения

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 "ступающим шагом", "полуюлочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

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

Интеграция образовательных областей

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения пяти образовательных областей вместе с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

Образовательная область		Задачи
Социально-коммуникативное развитие	Направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.	Закреплять навыки организованного поведения. Поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение делиться с товарищем, опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. Учить помогать друг другу. Приучать детей к вежливости (здороваться, прощаться, благодарить за помощь). Приучать поддерживать порядок по окончании игр, занятий. Знакомить с понятиями «можно-нельзя», «опасно».
Познавательное развитие	Предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и	Развивать умение видеть общий признак предметов (по форме, по цвету, по размеру и т.д.). Учить составлять группы из однородных предметов и выделять из них отдельные предметы; различать понятия «много», «один», «по одному», «ни одного»; находить один или несколько одинаковых предметов в окружающей обстановке; понимать вопрос «Сколько?»; при ответе пользоваться словами «много», «один», «ни одного». Сравнивать две группы предметов. Устанавливать равенство между неравными по количеству группами.

	Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках нашего народа, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира»	Сравнивать предметы по заданному признаку величины (длине, ширине, высоте, величине в целом), обозначать результат сравнения словами. Знакомить с геометрическими фигурами: круг, квадрат, треугольник. Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя: вверх-вниз, вперед-сзади (позади), справа-слева. Различать правую и левую руки. Предлагать выполнять действия в соответствии с задачей и содержанием алгоритма деятельности. Обогащать чувственный опыт детей, развивать умение фиксировать его в речи.
Речевое развитие	Включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте».	Помогать детям общаться со знакомыми взрослыми сверстниками посредством поручений (спроси, выясни, предложи помощь, поблаговари и т.п.). Развивать моторику речедвигательного аппарата, слуховое восприятие, речевой слух и речевое дыхание. Учить детей произносить потешки и стихи в подвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие	Предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование	Учить составлять полосы препятствий из различных предметов. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыкальное сопровождение. Учить реагировать на начало звучания музыки и ее окончание. Учить двигаться в соответствии с формой и силой звучания музыки (тихо-громко). Развивать умение двигаться под музыку ритмично и согласно темпу и характеру музыкального произведения.

	сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.)	Способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых образов: идет медведь, крадется кошка, бегают мышата, скачет зайка, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички и т.п.).
Физическое развитие	Включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания организма. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с

		продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Воспитывать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
--	--	---

ОПИСАНИЕ ФОРМ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психолого-педагогические условия

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Образовательные ситуации должны быть увлекательными и доставлять ребенку радость.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- ✓ Обеспечение эмоционального благополучия детей.
- ✓ Создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям.
- ✓ Развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности)
- ✓ Развитие детских способностей.

Для реализации этих целей необходимо:

- ✓ Проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами.
- ✓ Создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям.
- ✓ Обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу.
- ✓ Обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка.
- ✓ Обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать как это влияет на их поведение.
- ✓ Обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов.

Включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Педагогу необходимо строить образовательную деятельность так, чтобы у ребенка развивалась игра и познавательная активность. Необходимо создавать условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Правильная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Образовательная программа должна быть залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь и при этом разумно и творчески относиться к действительности.

С целью поддержания *детской инициативы* следует регулярно создавать ситуации, в которых дошкольники учатся:

- При участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками.
- Совершать выбор и обосновывать его.
- Предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.)
- Планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде.
- Оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Формы работы по физическому воспитанию

Двигательная активность ребенка складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня: 50-60 % времени дети должны двигаться. Недостаток двигательной активности (гипокинезия) приводит к стойким изменениям мышечной системы, снижает ее тонус, работоспособность, выносливость, что, в свою очередь, нарушает деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях физические упражнения проводятся в различных формах.

<i>Форма работы</i>	<i>Характеристика</i>
Физкультурные занятия	Образовательная форма работы с детьми. Проводится в спортивном зале и на улице.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; физкультминутки; физические упражнения после дневного сна; закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.
Активный отдых	Детский туризм; физкультурный досуг; физкультурный праздник; дни здоровья.
Самостоятельная двигательная деятельность детей	На прогулке
Задания на дом	Форма работы с родителями
Индивидуальная работа с детьми	Проводится на прогулке, в зале, в групповом помещении.

Методы и приемы обучения детей движениям

Эффективность обучения зависит во многом от правильного выбора методов и приемов обучения. Традиционно выделяют три группы методов: наглядные, словесные, практические; но в образовательной деятельности такие методы, как метод проблемного обучения и метод творческих заданий являются не менее важными, особенно в работе с детьми, так как их внутренний мир еще формируется и необходимо давать стимул для его развития.

<i>Методы обучения</i>	<i>Приемы</i>	<i>Цель метода</i>
<i>Наглядный метод</i>	<i>1. Наглядно-зрительные приемы:</i> - показ физических упражнений; - использование наглядных пособий (картинки, рисунки, фотографии); - имитация (подражание);	Создает зрительное, слуховое и мышечное представление о движении; обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

	• зрительные ориентиры (предметы, разметка пола). 2. <i>Наглядно-слуховые приемы:</i> • музыка • песни. 3. <i>Тактильно-мышечные приемы:</i> • непосредственная помощь воспитателя.	
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.	Помогает ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
Проблемный метод	Перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения, ставится двигательная задача, а способ ее решения ребенок выбирает сам. В сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребенок, воплощаясь в игровой образ (птички, зайчика, медведя и т.д.), проявляет фантазию, воображение.	Начальным моментом мыслительного процесса является проблемная ситуация. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти. Обучение ребенка, усвоение им знаний создают предпосылки для творчества. Решение ребенком посильных проблем в подвижных играх и упражнениях рождает веру в свои силы. Он переживает радость самостоятельных маленьких «открытий».
Метод творческих заданий	Педагог предлагает ребенку придумать определенные физические упражнения, комбинации движений. Он выполняет их один, с группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них. Этапы решения творческих задач группой: 1. Постановка задачи. 2. Выдвижение идей. 3. Обсуждение идей. 4. Принятие решения.	Развитие творческого потенциала, индивидуальных способностей, повышение интереса к обучению, сплочение коллектива.

Средства физического воспитания дошкольников

Для решения задач физического воспитания используется комплекс средств, которые позволяют разносторонне воздействовать на организм и способствуют физическому совершенствованию ребенка.

<i>Средства</i>	<i>Цель</i>	<i>Условия применения</i>
<i>Физические упражнения:</i> <u>Гимнастика</u> • основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие) • общеразвивающие упражнения • построения и перестроения • танцевальные упражнения <u>Игры</u> • подвижные игры (сюжетные, бессюжетные) • элементы спортивных игр <u>Спортивные упражнения</u> • летние • зимние <u>Простейший туризм</u>	Используется для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.	Целостный двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка
<i>Психогигиенические факторы:</i> общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки	Повышают эффективность воздействия физических упражнений	Психологический комфорт ребенка
<i>Природные факторы:</i> солнце, воздух, вода	Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность; используются для закаливания организма.	Учитывать температурный режим и погодные условия.

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

В младшей группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты. Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими. Таким образом, к концу периода младшего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Формы работы с родителями			
<i>Рекомендации по методике выполнения движений (папки-передвижки, индивидуальные беседы, информация на сайте)</i>	<i>Индивидуальные задания детям (на физкультурном занятии)</i>	<i>Родительские собрания (рекомендации по выполнению упражнений в повседневной жизни)</i>	<i>Дифференцированные задания по определенным направлениям (папки-передвижки: «Красивая осанка», «Здоровые ножки»)</i>

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Режим двигательной активности

<i>Формы работы</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Количество и длительность занятий</i>	<i>Расписание</i>
<i>Физкультурные занятия</i>	в помещении	2 25 минут	Понедельник 10.10 – 10.35 Четверг 10.10-10.35
	на улице	1 25 минут	Среда 11.30-11.55
<i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</i>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	По режиму группы
	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки 25-30 минут	
	Физкультминутки	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	
<i>Активный отдых</i>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30-45 минут	По плану культурно-досуговой деятельности
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 минут	
	День здоровья	1 раз в год	
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	По режиму группы
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	По режиму группы

Перспективный план											
месяц	Строевые упражнения	Основные движения						Ритмическая гимнастика	Школа скакалки	Подвижные игры	Спортивные игры
		ходьба	равновесие	бег	бросание, катание, ловля, метание	ползание, лазание	прыжки				
сентябрь	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг	Обычная, На носках (руки за голову), На пятках С высоким подниманием бедра (стопа вниз)	Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	С изменением темпа, На скорость. Челночный бег	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой. Метание вдаль.	Ползание разными способами: с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, на предплечья и колени.	Перепрыгивание боком невысокие препятствия. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд 2,5 м. Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперёд через несколько линий (многоскок)	Ходьба и бег в соответствии с характером музыки; в разном темпе.	Быстро складывать скакалку вдвое, вчетверо. Принимать различные ИП со скакалкой; раскачивание и махи одной, а затем одновременно двумя руками. (Быстрые вращения кистью, а медленные — всей рукой). Прыжки боком через длинную скакалку.	«Ловишки», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Бездомный заяц», «Охотники и зайцы», «Не спи, не зевай» эстафеты с бегом змейкой и мячом.	<i>Элементы футбола:</i> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Передача мяча в парах (3-5 м). Отбивать мяча о стенку несколько раз подряд. Игра по упрощённым правилам. <i>Упражнения с летающей тарелкой.</i>
	М	О	Н	И	Т	О	Р	И	Н	Г	
октябрь	Размыкание в колонне и в шеренге на вытянутые руки.	В полуприседе, Мелким и широким шагом, Приставным шагом вправо и влево.	После бега приседание на носках, руки в стороны.	С высоким подниманием бедра, Мелким и широким шагом.	Передача мяча и ловля разными способами стоя и сидя, в разных построениях. Отбивание мяча об пол на месте 10 раз.	Ползание разными способами «змейкой» между предметами.	Прыжки на месте со сменой ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3-4 м.	Боковой галоп, прямой галоп. Ходьба на высоких полупальцах	Круги и махи со скакалкой в боковой плоскости. Прыжки боком через длинную качающуюся скакалку.	«Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Встречные перебежки», «Невод», «Панас», «Мяч водящему», «Хитрая лиса»	

Н о я б р ь	Равнение в колонне, шеренге.	Перекатом с пятки на носок.	Кружение парами, держась за руки. «ласточка»	С пролезанием в обруч. Между расставленным и предметами.	Ведение мяча 5-6 м. Метание в горизонтальную цель снизу.	Ползание в чередовании с ходьбой, бегом.	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд. Прыжки в длину с места	Лёгкий ритмичный бег на носках.. Ходьба с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа	«Мышка на прогулке» (змейка правой и левой рукой). «Козлик» - прыжки с ножки на ножку при вращении скакалки сбоку с ударом об пол.. «Восьмёрка» одинарная.	«Усатый сом», «Как у бабушки Маруси», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Салочки с мячом», «Акула». Эстафета «Брёвнышко».	
Д е к а б р ь	Повороты направо, налево, кругом, прыжком	С закрытыми глазами 3-4 м.	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье.	В колонне со сменой ведущих. Челночный бег.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	Переползание через препятствия. Под дугами разными способами.	Впрыгивание на предметы высотой 20 см толчком двух ног. Спрыгивание с высоты в обозначенное место.	Шаг с носка вперёд с отбеганием спиной. Подскоки на месте, с продвижением вперёд, вокруг себя (в сочетании с хлопками).	Скакалка в 2-х руках внизу, качаем затем перешагиваем или перепрыгиваем на двух или с одной ноги на две. Переброс вперёд-назад по большой амплитуде. Прыжки через длинную скакалку.	«Пустое место», «У кого меньше мячей», «Лягушата и цапля», «Озорной колокольчик», «Светофор» Эстафеты с бегом и передачей мяча.	<i>Элементы хоккея.</i> Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать её в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Я н в а р ь	Перестроение дроблением и сведением.	В колонну по одному и по два, с обозначением поворотов на углах.	Стойка на гимнастической скамейке на одной ноге.	С перестроением на ходу в пары, в звенья. В заданном темпе, обегая предметы.	Метание в вертикальную цель из-за спины через плечо. Прокатывание набивного мяча.	По пластунски прямо и под препятствиями. По гимнастической скамейке на четвереньках назад.	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см	Ходьба пружинящим, топающим шагом.	Стопами поймать скакалку, переброшенную через себя вперед или назад. Прыжки с ноги на ногу.	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем», «Перехватчик» эстафета «Норка», «Два Мороза», «Охотники и утки»	

М	Ф	Соблюдать дистанцию при ходьбе	В колонну по одному, по два, по три.	Ходьба по узкой части гимнастической скамейки (с поддержкой)	Враспынную, с последующим нахождением своего места в строю.	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз.	По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Прыжки с использованием координационной лестницы	Кружение по одному и в парах	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед. Прыжки через длинную скакалку, ребенок помогает вращать.	«Волк во рву». «Гонки» «Не зевай, быстро пару выбирай» Эстафета с конусом и мячом. Школа мяча с кинезиологическими мячами.	
	т	Ходьба «змейкой» (противоходом)	«Змейкой» без ориентиров (противоходом)	Ходьба навстречу с расхождением вдвоём на лежащей на полу доске.	«Змейкой». Челночный бег.	Перебрасывание мяча через сетку Упражнения с кинезиологическим и мячами	По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.	Прыжки ноги скрестно-ноги врозь Прыжки в высоту с разбега.	Шаг «с каблука»	Вращение длинной скакалки в парах. Двое вращают длинную скакалку, один прыгает.	«Корзинки», «Школа мяча» с большим мячом. «Серый зайка» «Раз, два, три - мяч скорей бери»	Элементы баскетбола: передача мяча от груди двумя руками, ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину от груди двумя руками
	р	Построение по росту.	С выполнением различных заданий.	Пробегание по скамейке.	Под вращающейся скакалкой. В разном темпе.	Прокатывание мяча в цель с расстояния 8 м.	По гимнастической стенке чередующим шагом.	Прыжки в длину с разбега Прыжки с резиночкой.	Комбинации шагов.	Пробегание под вращающейся скакалкой, стоя сбоку.	«След в след», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье», «Серсо», эстафета «Переноска»	
	А	Быстрые перестроения в колонну, в шеренгу в разных местах.	С преодолением препятствий.	Ходьба по узкой линии, приставляя пятку к носку.	На скорость, на выносливость	Метание вдаль	Передвигаться боком с опорой на скамейку (руками или ногами)	В длину с места с использованием фишек Прыжки с резиночкой.	Фигурные перестроения	Прыжки через и короткую скакалку (на время).	«Уголки», «Классики», «Мотальщики», «Шеренга, колонна, круг»	Городки: бросание биты сбоку, выбивание фигуры с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Бадминтон: отбивание волана в заданном направлении, игра с педагогом.
М		М	О	Н	И	Т	О	Р	И	Н	Г	

Спортивные упражнения для самостоятельной работы с родителями

Катание на 2х колесном велосипеде, самокате	По прямой По кругу С разворотом С разной скоростью С поворотом направо и налево
Ходьба на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось По лыжне на раст. до 500 м
Катание на санках	Катание друг друга по прямой Катание друг друга со скоростью Катание с горки Подъем с санками в гору Торможение при спуске с горки

Культурно-досуговая деятельность

Физкультурный праздник 2 раза в год	Зимний спортивный праздник до 1.5 час
	Летний спортивный праздник до 1,5 час
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня	Сентябрь Тема- «День знаний»
	Октябрь Тема- «Сбор урожая»
	Ноябрь Тема - «День народного единства»
	Декабрь Тема- «Новый год»
	Январь «Зимние виды спорта»
	Февраль Тема- «День Защитника отечества»
	Март Тема- «Мамин день»
	Апрель Тема- «День космонавтики», «День пожарной охраны»

	Май Тема- «День Победы»
День здоровья 1 раз в год	Апрель Тема- «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены
Туристические прогулки (пешие прогулки) В одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 1,5-2 час. 20 мин непрерывного движения 10 мин перерыв	Май «Мы помним, мы гордимся» поход к памятнику героям войны

Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале

Назначение	Инвентарь	Количество
Метание, бросание, ловля	Мешочки малые	40 шт
	Мяч резиновый тяжелый	28 шт
	Набивной мяч	9 шт
	Мяч баскетбольный	9 шт
	Мяч футбольный	1 шт
	Кольца баскетбольные	2 шт
	Мячики малые теннисные	25 шт
	Мячи вязаные	30 шт
	Мишени	2 шт
	Корзинки для метания	2 шт
Лазание, ползание	Шведские стенки	2 шт
	Гимнастические скамейки	2 шт
	Ворота деревянные	6 шт
	Труба тканевая	2 шт
	Лестница наклонная	1 шт
Равновесие	Дорожка деревянная	2 шт
	Дорожка пластиковая	2 шт
	Дорожка-балансир	1 шт
	Подушка-балансир	2 шт
Прыжки	Мат поролоновый	2 шт
	Мат складной	1 шт
	Батут малый	1 шт
	Скакалка короткая	63 шт
	Скакалка длинная	3 шт
ОРУ	Обручи 60 см	34 шт
	Обручи 70 см	12 шт
	Кубики цветные	80 шт
	Кегли	30 шт
	Палки гимнастические	27 шт

Профилактика плоскостопия	Доска ребристая	2 шт
	Наклонная горка	1 шт
	Деревянные палочки	50 шт
	Мячи-ежики	20 шт
	Дорожка ребристая извилистая	1 шт
	Полусферы	10 шт
	Наборы зверушек с чашами	3 шт
Дополнительное оборудование	Конусы оранжевые	6 шт
	Конусы красные	20 шт
	Палки пластиковые	20 шт
	Барьеры	6 шт
	Пластиковые мячи	70 шт
	Обручи плоские 40 см	10 шт
	Кольца резиновые	13 шт
	Парашют	1 шт
	Координационная лестница	2 шт
	Набор фишек ориентиров	2 шт

Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2014. – 144 с.
2. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 128 с.
3. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет, игры-эстафеты. – Волгоград: Учитель. – 127 с.
4. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников/авт.-сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. – Волгоград: Учитель. – 169 с.
5. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: ИНФРА- М, 2019. – 312 с.
6. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Волгоград: Методкнига. - 54 с.
7. Кучма И.И. Олимпийские игры в детском саду. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.
8. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. – М.: Спорт, 2019. – 128 с.
9. Обучение на основе движения: методические рекомендации для специалистов образования и родителей/ под ред. А.В. Бояринцевой. – М.: Линка-Пресс, 2019. – 208 с.
10. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): фитбол-гимнастика, художественная гимнастика. Планирование. Занятия/ авт. – сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель. – 122 с.
11. Сочеванова Е.А. Игровые упражнения и игры на асфальте. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. – 96 с.
12. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
14. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).
15. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/ Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
16. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176 с.