

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
детский сад № 27 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

190068, набережная реки Фонтанки, д.119, литер Б, помещение 2Н
190068, набережная реки Фонтанки, д.121, литер А, помещение 3Н
e/mail: dou27@adm-edu.spb.ru

ПРИНЯТО:

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 27
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31 августа 2023 года № 1

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий
ГБДОУ детский сад №27
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Якушенко М.А.
приказ от 31.08.2023 года № 24-р

**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 27
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Войновой Викторнии Сергеевны
на 2023–2024 учебный год
для детей от 3 до 7 лет**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 27 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела		Страница
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
<i>Обязательная часть рабочей программы</i>		
1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	7
1.4.	Характеристика особенностей развития воспитанников детей старшего возраста	7
1.5.	Планируемые результаты освоения воспитанниками рабочей программы	9
1.6.	Система педагогической диагностики (мониторинга)	11
<i>Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>		
1.7.	Цель и задачи в части программы, формируемой участниками образовательных отношений	12
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
<i>Обязательная часть рабочей программы</i>		
2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей.	21
2.2.	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов по физическому развитию.	23
2.3.	Взаимодействие с родителями (законными представителями)	26
<i>Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>		
2.4.	Описание образовательной деятельности в части программы, формируемой участниками образовательных отношений	31
2.5.	Комплексно-тематическое планирование работы на 2022-2023 учебный год	36
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
<i>Обязательная часть рабочей программы</i>		
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации программы	48
3.2.	Структура организации образовательной деятельности по физическому развитию в группах от 3 до 7 лет.	49
3.3.	Максимально допустимая образовательная нагрузка	50
3.4.	Режимы двигательной активности	52
3.5.	Система физкультурно-оздоровительных мероприятий	56
3.6.	Календарный график реализации программы	59
<i>Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений</i>		
3.7.	График работы инструктора по физической культуре	61
3.8.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	63
3.9.	Материально-технические условия реализации рабочей программы	64
IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
4.1.	Учебно-методическое обеспечение рабочей программы	67

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Цель

Рабочая программа (Далее - Программа) разработана на основе образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №27 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ, редакция от 29.12.2022 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023)).
- Приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847).
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028.
- Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся» (от 31.07.2020 № 304-ФЗ).
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 31.07.2020 № 373.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155.
- Приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 № 31 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.11.2013 № 1155».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

- Приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373».
- Национальным проектом «Образование».
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» от 30.06.2020.
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» от 28.09.2020.
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021.
- Уставом ГБДОУ детский сад № 27 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

Ведущими целями программы являются «создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе.

Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП дошкольного образования по физическому развитию воспитанников с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
 - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
 - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

**Задачи по освоению детьми образовательной области
«Физическое развитие»**

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>- 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;</p> <p>- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия</p>	<p>- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>- 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</p>	<p>- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и</p>	<p>- 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; -</p>

<p>для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; - закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>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.</p>	<p>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 опорнодвигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; - расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; - воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	<p>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</p>
--	--	--	---

			жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям
--	--	--	---

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в Программы			
ФГОС ДО	Название раздела ФООП ДО	пункты	Страницы
	<i>II. Целевой раздел ФООП ДО</i>	<i>п.14.3.</i>	<i>стр.5</i>
<i>При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФООП ДО.</i>			
1	полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;		
2	построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;		
3	содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;	3	содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
		4	признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4/5	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;		
5/6	сотрудничество ДОО с семьей;		
6/7	приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;		
7/8	формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;		
8/9	возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);		
9/10	учет этнокультурной ситуации развития детей.		

1.4. Характеристика особенностей развития воспитанников от 3 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например,

связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 3 годам

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры; 8 - ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; - ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; - ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; - умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; - ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; - ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; - ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; - ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; - ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; - ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих; - выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

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

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; - ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; - ребёнок соблюдает элементарные правила здорового

образа жизни и личной гигиены; - ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности; - ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; - ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; - ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; - ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям; - выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию

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

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: «Физическое развитие»	Наблюдение за степенью овладения основными двигательными действиями	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь Май
Срок реализации рабочей программы - 2023-2024 учебный год				

Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений

1.7. Цель и задачи в части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Значимые характеристики для разработки и реализации Программы.

Национально культурные

- Содержание дошкольного образования включает в себя вопросы истории и культуры родного края, социального и природного мира, который с детства окружает ребенка
- Поликультурное воспитание строится на основе, изучения национальных традиций семей воспитанников группы. Дети знакомятся с самобытностью разных культур их обычаями и традициями.

Климатические

- Климатические условия Северо-западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней, повышенная влажность воздуха. В связи с этим в образовательный процесс ДОО включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости; в холодное время года (при благоприятных условиях) удлиняется пребывание детей на прогулке. В теплое время года жизнедеятельность детей преимущественно организуется на улице.
- Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов: 1 холодный период: учебный год (сентябрь-май), составляется определенный режим и расписание организованных образовательных форм; 2 летний период (июнь-август), для которого составляется другой режим дня.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет

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: 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; убегание от ловящего, ловля убегającego; 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); перекладывание 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; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; 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). Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, 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). С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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 раз 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.

Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. 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 огибая 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; перебежание 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 самостоятельную двигательную деятельность. 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); перекладывание 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 поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание 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 подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с нос-ка, 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). С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котят и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

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.

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 раз в месяц во второй половине дня, 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.

Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. 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 чередуя шаг; 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; группа-ми, 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; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место. 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. 22 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 равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

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. С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др. **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 полу-кона (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.

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).

6) 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 т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, 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 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.

Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. 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). 25 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, в рассыпную, 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: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание 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; 26 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, перекаладывание их с места на место. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качество выполнения движений, в т.ч., 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, в 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 т.ч., 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. С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». 27 С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

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 сиг-налу. 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, в зале): 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, ударяя 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.

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 спортивным 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 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., 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 т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки. 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.

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.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов по физическому развитию.

При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре:

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 и т.д. Фронтально-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.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребёнка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также

- форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:
- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

-самостоятельная двигательная деятельность детей; -занятия в семье.

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы. Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- по традиционной схеме;
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности;
- тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания;
- сюжетно – игровые;
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

Интеграция образовательной деятельности по физическому развитию

В процессе совместной деятельности инструктора по ФК с воспитанниками старших групп, наряду с перечисленными задачами планируется реализовать задачи по другим направлениям развития детей, используя доступные для данного возраста приемы и образовательный материал.

Социально-коммуникативное развитие: усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка 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.

Познавательное развитие: развитие интересов детей, любознательности; развитие воображения; 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, пространстве и времени, движении и покое), о малой родине и Отечестве, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Речевое развитие: владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи.

Художественно-эстетическое развитие: развитие предпосылок ценностно- смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование восприятие музыки, художественной литературы, фольклора.

2.3. Взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Цель взаимодействия с семьями	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; - обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.
Задачи:	<ol style="list-style-type: none"> 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО; 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей; 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи; 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач; 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;
- 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
- 4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Формы, методы, приемы и способы взаимодействия с родителями (законными представителями):

- 1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;
- 2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое. Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

План работы с родителями (законными представителями) . Группа 3-4 года

Месяц	Название мероприятия	Форма работы
Сентябрь 2023г.	«Профилактика нарушений осанки у детей- действия в домашних условиях»	Консультация для родителей
Октябрь 2023г.	«Особенности физического развития детей дошкольного возраста»3-4	Индивидуальные консультации по запросу
Ноябрь 2023г.	«День народного единства» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»3-4	Спортивно-тематический досуг для детей и родителей Информация на сайте ДООУ
Декабрь 2023г.	«Как организовать совместный физкультурный досуг с детьми» «Наши спортивные каникулы»	Информация на сайте ДООУ Консультация для родителей

Январь 2024г.	С 09.01 по 15.01 неделя здоровья «Здравствуй, зимушка- зима!»	Консультации, совместные досуги, подвижные игры с участием родителей, детей и педагогов ДОУ. Спортивный праздник для детей и родителей на улице.
Февраль 2024г.	«День защитника Отечества» «Закаливание: укрепляем иммунитет»	Спортивно-тематический праздник для детей и родителей. Индивидуальные консультации.
Март 2024г.	«Весёлая Масленица!» «Организация двигательной активности выходного дня»	Физкультурно-музыкальный праздник с использованием русских национальных подвижных игр. Информация на сайте ДОУ
Апрель 2024г.	«Международный день здоровья» «Игры, которые лечат» (игры по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в домашних условиях)	Спортивная игра по станциям Информация на сайте ДОУ
Май 2024г.	«Учимся плавать» «Мы идем в поход»	Информация на сайте ДОУ Консультация для родителей
Июнь 2024г.	«Международный день защиты детей»«Играем летом»	Физкультурно-музыкальный досуг для детей и родителей на улице Консультация для родителей

План работы с родителями (законными представителями) . Группа 4-5 лет

Месяц	Название мероприятия	Форма работы
Сентябрь 2023г.	«Здравствуй, детский сад!» 4-5 «Профилактика нарушений осанки у детей- действия в домашних условиях»	Совместный физкультурный досуг для детей и родителей. Консультация для родителей.
Октябрь 2023г.	«Папа, мама и я- спортивная семья»«Спорт и дети- каким видом спорта заниматься?» (кружки и секции Адмиралтейского района)4-5	Спортивные соревнования с участием семейных команд. Индивидуальные консультации по запросу.
Ноябрь 2023г.	«Международный день толерантности» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»4-5	Праздник для детей и родителей со спортивными национальными играми. Информация на сайте ДОУ.
Декабрь 2023г.	«Даешь лыжню, или как поставить ребенка на лыжи?» «Наши спортивные каникулы»	Информация на сайте ДОУ. Консультация для родителей
Январь 2024г.	С 10.01 по 15.01 неделя здоровья «Здравствуй, зимушка- зима!»	Консультации, совместные досуги, подвижные игры с участием родителей, детей и педагогов ДОУ. Спортивный праздник для детей и родителей на улице.
Февраль 2024г.	«День защитника Отечества!» «Закаливание: укрепляем иммунитет»	Спортивный праздник для детей и родителей. Индивидуальные консультации.

Март 2024г.	«Весёлая Масленица!» «Организация двигательной активности выходного дня»	Физкультурно-музыкальный праздник с использованием русских национальных подвижных игр.Информация на сайте ДОУ.
Апрель 2024г.	«Международный день здоровья» «Игры, которые лечат» (игры по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в домашних условиях).	Спортивная игра по станциям. Информация на сайте ДОУ.
Май 2024г.	«Учимся плавать» «Мы идем в поход»	Информация на сайте ДОУ Консультация для родителей.
Июнь 2024г.	«Международный день защиты детей» «Велосипед для всей семьи» «Играем летом» 4-5	Физкультурно-музыкальный досуг для детей и родителей на улице Информация на сайте ДОУ. Консультация для родителей.

План работы с родителями (законными представителями) . Группа 5-6 лет

Месяц	Название мероприятия	Форма работы
Сентябрь 2023г.	«Здравствуй, детский сад!» «Профилактика нарушений осанки у детей- действия в домашних условиях» 5-6	Совместный физкультурный досуг для детей и родителей. Консультация для родителей
Октябрь 2023г.	«Папа, мама и я- спортивная семья» «Спорт и дети- каким видом спорта заниматься?» (кружки и секции Адмиралтейского района)5-6	Спортивные соревнования с участием семейных команд Индивидуальные консультации по запросу
Ноябрь 2023г.	«Международный день толерантности» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»5-6	Праздник для детей и родителей со спортивными национальными играми Информация на сайте ДОУ
Декабрь 2023г.	«Даешь лыжню, или как поставить ребенка на лыжи?» «Наши спортивные каникулы»	Информация на сайте ДОУ Консультация для родителей
Январь 2024г.	С 10.01 по 15.01 неделя здоровья «Здравствуй, зимushка- зима!»	Консультации, совместные досуги, подвижные игры с участием родителей, детей и педагогов ДОУ Спортивный праздник для детей и родителей на улице
Февраль 2024г.	«День защитника Отечества!» «Закаливание: укрепляем иммунитет»	Спортивный праздник для детей и родителей Совместный физкультурный досуг для детей и родителей Индивидуальные консультации.
Март 2024г.	«Весёлая Масленица!» «Организация двигательной активности выходного дня»	Физкультурно-музыкальный праздник с использованием русских национальных подвижных игр Информация на сайте ДОУ
Апрель 2024г.	«Международный день здоровья» «Игры, которые лечат» (игры по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в домашних условиях)	Спортивная игра по станциям Информация на сайте ДОУ

Май 2024г.	«Зарница»5-6 «Учимся плавать» «Играем в бадминтон» «Мы идем в поход» 5-6	Квест-игра для семейных команд на улице Информация на сайте ДОУ Консультация для родителей
---------------	---	--

План работы с родителями (законными представителями) . Группа 6-7 лет

Месяц	Название мероприятия	Форма работы
Сентябрь 2023г.	«Здравствуй, детский сад!» «Профилактика нарушений осанки у детей- действия в домашних условиях»	Совместный физкультурный досуг для детей и родителей. Консультация для родителей
Октябрь 2023г.	«Папа, мама и я- спортивная семья» «Спорт и дети- каким видом спорта заниматься?» (кружки и секции Адмиралтейского района)	Спортивные соревнования с участием семейных команд Индивидуальные консультации по запросу
Ноябрь 2023г.	«Международный день толерантности» «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»	Праздник для детей и родителей со спортивными национальными играми Информация на сайте ДОУ
Декабрь 2023г.	«Даешь лыжню, или как поставить ребенка на лыжи?» «Наши спортивные каникулы»	Информация на сайте ДОУ Консультация для родителей
Январь 2024г.	С 10.01 по 15.01 неделя здоровья «Здравствуй, зимушка- зима!»	Консультации, совместные досуги, подвижные игры с участием родителей, детей и педагогов ДОУ Спортивный праздник для детей и родителей на улице
Февраль 2024г.	«День защитника Отечества!» «Закаливание: укрепляем иммунитет»	Спортивный праздник для детей и родителей Совместный физкультурный досуг для детей и родителей Индивидуальные консультации.
Март 2024г.	«Весёлая Масленица!» «Организация двигательной активности выходного дня»	Физкультурно-музыкальный праздник с использованием русских национальных подвижных игр Информация на сайте ДОУ
Апрель 2024г.	«Международный день здоровья» «Игры, которые лечат» (игры по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата в домашних условиях)	Спортивная игра по станциям Информация на сайте ДОУ
Май 2024г.	«Зарница» «Учимся плавать» «Играем в бадминтон» «Мы идем в поход»	Квест-игра для семейных команд на улице Информация на сайте ДОУ Консультация для родителей
Июнь 2024г.	«Международный день защиты детей» «Велосипед для всей семьи» «Играем летом»	Физкультурно-музыкальный досуг для детей и родителей на улице Информация на сайте ДОУ Консультация для родителей

Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.4. Описание образовательной деятельности в части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Цель: Организация мероприятий с детьми познавательного, оздоровительного и развивающего характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение заболеваемости; привлечение родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Снижение частоты заболеваемости каждого ребёнка;
- Повышение уровня физического развития;
- Взаимодействие с семьями для полноценного развития детей;
- Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и оздоровления детей.

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.4.1. Инновационные педагогические технологии.

№	Название используемой технологии, или элементов технологии.	Группы, в которых используется технология.	Подтверждение (заключениями, открытыми уроками, выступлениями на семинарах)
1.	<p>Здоровьесберегающие технологии: - физкультурно-оздоровительные (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка — технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.); - обучения здоровому образу жизни (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки футбола», проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж); коррекционные (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.)</p>	Все возрастные группы	Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ многочисленны и разнообразны, без них практически не обойтись. К таким технологиям можно отнести: - утренняя гимнастика; - гимнастика пробуждения; - пальчиковые гимнастики; - гимнастика для глаз (пальминги); - динамические паузы; - физкультминутки; - самомассажи; - психогимнастика и тд.

2.	Технологии проектной деятельности к ним относятся: - игровые — детские занятия, (игры, народные танцы, драматизации, разного рода развлечения); - экскурсионные, направленные на изучение проблем, связанных с окружающей природой и общественной жизнью;	Дети старшего дошкольного возраста	Краткосрочные проекты: - «В мире подвижных игр»; - «Мы идём в поход».
3.	Технология исследовательской деятельности.	Дети старшего дошкольного возраста	Исследовательская деятельность по проблеме: -«Оптимизация двигательного режима детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ»
4.	Информационно-коммуникационные технологии Мир, в котором развивается современный ребенок, коренным образом отличается от мира, в котором выросли его родители. Это предъявляет качественно новые требования к дошкольному воспитанию как первому звену непрерывного образования: образования с использованием современных информационных технологий (компьютер, интерактивная доска, планшет и др.).	Дети среднего и старшего дошкольного возраста	Презентационный материал для работы с детьми: -«Зимние Олимпийские игры» - «История Олимпийских игр» -«Спортивные игры» Презентационный материал для работы с педагогами и родителями: - «Подвижная игра как средство здоровьесбережения у дошкольников» -«Физкультурно-оздоровительная работа В ДОУ» - «Физкультурный уголок в ДОУ»
5.	Личностно-ориентированные технологии. В ДОУ создаются условия личностно-ориентированных взаимодействий с детьми в развивающем пространстве, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. К личностно-ориентированным технологиям можно отнести и гуманно-личностные технологии , отличающиеся своей гуманистической сущностью психолого-терапевтической направленностью на оказание помощи ребенку с ослабленным здоровьем, в период адаптации к условиям дошкольного учреждения.	С детьми всех возрастных групп	- Самостоятельная двигательная деятельность в режиме дня. - Индивидуальная работа с детьми. - Коррекционно-развивающая работа с детьми (плоскостопие, нарушение осанки) - Индивидуальный подход к детям во время ННОД (вышедших после болезни, ослабленных, вновь прибывших в ДОУ) - Посещение комнаты релаксации с тревожными детьми, детьми не желающими заниматься.

6.	Технология портфолио дошкольника и воспитателя. Процесс создания портфолио является своего рода педагогической технологией.		- Портфолио педагога. - В перспективе портфолио дошкольника.
7.	Игровая технология	Все возрастные группы.	Практически все работа в ДОУ строится на игровых технологиях.

2.4.2. Здоровьесберегающие технологии.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Ритмопластика	Через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	
Динамические паузы (физкультурные минутки и паузы)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МАДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.	Для всех возрастных групп Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	

Пальчиковая гимнастика	Проводится в любой удобный отрезок времени.	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.
Гимнастика для глаз (физминутки на тренажёрах)	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин., во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий МАДОУ.
Оздоровительный бег	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физической форме и спортивной обуви.
Технологии обучения здоровому образу жизни		
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает МАДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

	физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	
Коррекционные технологии		
Технологии музыкального воздействия (Музыка терапия)	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Технологии воздействия цветом (Цветотерапия)	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка
Технологии коррекции поведения (Психотерапия)	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.
Медико-профилактические (Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями)		
Обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Ежедневно после сна (вода комнатной температуры). Дошкольные группы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры умывания и дать детям элементарные знания о том, что водные процедуры важны для здоровья
Хождение по мокрым дорожкам после сна	1-2 раза в неделю. Первая и вторая младшие группы	Хождение по мокрым дорожкам сопровождается музыкой. Дети ходят вместе с воспитателем. Воспитатель стимулирует детей.
Контрастное обливание ног	Летом ежедневно после первой прогулки. Зимой – 2-3 раза в неделю со средней группы	Контрастное обливание ног перекликается с сухим обтиранием всего тела. Дети помогают друг другу.

Сухое обтирание после сна (махровые варежки)	Летом ежедневно после первой прогулки. Зимой – 3-4 раза в неделю со средней группы	Сухое обтирание махровыми варежками всего тела перекликается с контрастным обливанием ног. Дети помогают друг другу.	
Ходьба босиком	Все дети. Ежедневно в помещении, а летом на тропе здоровья	Дети ходят босиком на физкультурных занятиях (2-5 минут, 1 раз в месяц), в группе – после сна ежедневно. Дети должны знать, что ходьба босиком по полу закаляет организм и профилактирует плоскостопие	
Облегченная одежда	Все дети. Ежедневно.	Провести беседу с детьми и родителями о важности одежды как для взрослого человека, так и для ребёнка: из чего она сшита, как часто нужно стирать и т. д.	

2.5. Комплексно тематическое планирование младшей группы 3-4 года

Месяц/неделя	Темы	Основные задачи	Средства, формы работы
Сентябрь Неделя 1-2	«Здравствуй детский сад»	Создание представлений о технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие координационных возможностей и ловкости. Формирование навыков слаженных групповых действий.	Построения в колонну, в круг (по ориентирам). Бег равномерный, в рассыпную. Упражнения в движении: «паровозик», «трамвайчик», ОРУ без предметов с использованием логоритмики, подвижные игры: «бабочки», «самолёты». Тематическое занятие «Здравствуй, детский сад»
Сентябрь Неделя 3-4	«Мои игрушки» «Что нам осень подарила: овощи и фрукты»	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие ловкости и координации. Формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности.	Построения в колонну, в круг (по ориентирам). Бег равномерный, в рассыпную. Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с погремушками, подвижные игры: «самолёты», «веночек собери». Тематическое досуг «Собираем урожай». Анализ физического развития детей.
Октябрь Неделя 1-2	«Моя семья» «Мой дом. Посуда»	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Построения в шеренгу, колонну, в круг. Бег равномерный, в рассыпную. Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. Тематическое занятие «Дары осеннего леса»

Октябрь Неделя 3-4	«Мой дом. Мебель» «Золотая осень»	Формирование начальных представлений о технике бега. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Ползание с опорой на голени и кисти Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры. День здоровья «Здравствуй, осень».
Ноябрь Неделя 1-2	«Одежда, обувь» «Домашние животные»	Дальнейшее формирование представлений о технике бега. Совершенствование умения переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу. Развитие быстроты, ловкости и умения сохранять устойчивое равновесие.	Упражнения в движении, ОРУ с предметами и без, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями. Подвижные игры и игровые задания разной степени подвижности. Тематическое занятие «Что сегодня я надену?».
Ноябрь Неделя 3-4	«Домашние птицы» «Мы- друзья, подруги»	Создание представления о технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Способствование формированию волевых личностных качеств.	Бег с равномерным и переменным темпом. Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, погремушек и обручей, Тематическое занятие «Будем дружить!».
Декабрь Неделя 1-2	«Дикие животные» «Животные жарких стран»	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям.	Построения в шеренгу, колонну, в круг. Бег равномерный, в рассыпную ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай», Тематическое занятие «Кто где живет?».
Декабрь Неделя 3-4	«Идем в магазин» «Новый год»	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей.	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Бег с равномерным и переменным темпом. Прыжково-беговые упражнения Тематическое занятие «Новый год у ворот».
Январь Неделя 1-2	«Каникулы!» «Зимние забавы»	Создание начальных представлений о зимних видах спорта. Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. Бег с равномерным и переменным темпом. Прыжково-беговые упражнения ОРУ с использованием логоритмики. Спортивный праздник «Зимние забавы»
Январь Неделя 3-4	«Зима в лесу» «Зимняя одежда»	Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. Развитие	Дыхательная гимнастика. Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег

		координационных возможностей и умения сохранять устойчивое равновесие.	между двумя линиями. Тематический досуг «Прогулка по зимнему лесу»
Февраль Неделя 1-2	«Комнатные растения» «Наземный транспорт»	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие коллективизма и взаимовыручки.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с кубиками, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили». Тематическое занятие «Отправляемся в путешествие».
Февраль Неделя 3-4	«День защитника Отечества. Профессии пап» «Зимующие птицы»	Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Построения и перестроения в колонну, шеренгу, круг. Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили» Спортивно-тематический праздник «Аты - баты шли солдаты».
Март Неделя 1-2	«Перелетные птицы» «Наши бабушки и мамы»	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями. ОРУ без предметов Тематическое занятие «Будем маме помогать».
Март Неделя 3-4	«Предметы домашнего обихода» «Неделя театра»	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Бег с изменением темпа, ритма и траектории движения, Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Тематическое занятие «Наши верные друзья».
Апрель Неделя 1-2	«Мои любимые книги» «Воздушный и водный транспорт»	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей.	Построения и перестроения в колонну, шеренгу, круг Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Подвижные игры и упражнения «Ждут нас быстрые ракеты...», «накорми космонавта». Спортивный праздник «Веселое путешествие»
Апрель Неделя 3-4	«Дикие животные весной» «У нас гости»	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Равномерный бег, бег с изменением темпа, ритма и траектории движения, прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей. Тематическое занятие «Добро пожаловать!»
Май Неделя 1-2	«Цветущая весна» «Домашние питомцы»	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям.	Упражнения в движении, ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай». Тематическое занятие «Кто с нами живет?»

Май Неделя 3-4	«Насекомые» «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья!»	Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили», Тематическое занятие «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья!»
-------------------	---	---	---

Комплексно тематическое планирование средней группы 4-5 лет

Месяц/неделя	Темы	Основные задачи	Средства, формы работы
Сентябрь неделя 1-2	«Здравствуй детский сад» «Мои любимые игры и игрушки»	Создание представлений о технике безопасности на занятиях физической культурой. Формирование навыков слаженных групповых действий. Развитие координационных возможностей и ловкости. Формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности.	Упражнения в движении: «паровозик», «трамвайчик», ОРУ без предметов с использованием логоритмики, подвижные игры: «бабочки», «самолёты». Праздник «Здравствуй, детский сад!». Тематическое занятие «Мои любимые игрушки».
Сентябрь Неделя 3-4	«В лесу или в саду, ягоды себе найду» «Игрушки, народная игрушка»	Дальнейшее формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие ловкости и координации движений.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. Тематическое занятие «Собираем урожай».
Октябрь Неделя 1-2	«Огород. Овощи» «Фруктовый сад. Фрукты» «Золотая осень»	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с погремушками, подвижные игры: «самолёты», «веночек собери» День здоровья «Здравствуй, осень».
Октябрь Неделя 3-4	«С какого дерева листочек?» «Кто живёт рядом с нами? Домашние»	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование	Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили» Тематическое занятие «Осенние забавы».

	животные и их детёныши»	способности к выполнению двигательных действий в группе.	
Ноябрь Неделя 1-2	«Домашние птицы и их детёныши», «Кто живёт в лесу? Дикие животные и их детёныши»	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Формирование представлений техники бега. Совершенствование умения переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу. Развитие быстроты, ловкости и умения сохранять устойчивое равновесие.	Бег с изменением темпа, ритма и траектории движения. Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями. Тематический досуг «Кто живёт в лесу?».
Ноябрь Неделя 3-4	«Моя любимая семья», «Мой дом. Мебель»	Создание представления о технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей. Тематический досуг «Дом, в котором я живу».
Декабрь Неделя 1-2	«Здравствуй, зимушка – зима!»	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям.	ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай». Тематическое занятие «Зимние виды спорта».
Декабрь Неделя 3-4	«Зимующие птицы», «Новый год у ворот»	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей.	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений. Тематический досуг «Новый год к нам идет».
Январь Неделя 1-2	«Зимние забавы», «Что сегодня я надену? Одежда»	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Игра по станциям на улице «Зимние забавы»,
Январь Неделя 3-4	«Все профессии важны, все профессии нужны»	Профилактика заболеваний дыхательных путей. Развитие координационных возможностей и умения сохранять устойчивое равновесие.	Дыхательная гимнастика. Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями.

Февраль Неделя 1-2	«Отправляемся в путешествие. Транспорт», «Правила дорожные- знать каждому положено!»	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие ловкости.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с кубиками, подвижные игры: «веночек собери» «птичка без гнезда». Тематический досуг «Азбука дорожного движения».
Февраль Неделя 3-4	«Аты - баты шли солдаты»	Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили». Спортивный праздник с участием родителей. Тематическое занятие «Будем маме помогать».
Март Неделя 1-2	«Весна–красна», «Мамин праздник»	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. Подвижные игры :«птички и клетка» «волки и овцы». Тематическое занятие «Будем маме помогать».
Март Неделя 3-4	«Комнатные растения», «В мире сказок»	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Бег с изменением темпа, ритма и траектории движения Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Тематическое занятие «В мире сказок».
Апрель Неделя 1-2	«Путешествие на ракете»	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Подвижные игры: «северный и южный ветер» «хитрая лиса» Спортивный праздник «День Космонавтики»
Апрель Неделя 3-4	«Кто к нам прилетел?», «Кто живёт под водой?»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Бег с изменением темпа, ритма и траектории движения Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей. Тематический досуг «Кто где живет?»

Май Неделя 1-2	«Как красиво всё кругом. Цветы»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям	Бег с равномерным и переменным темпом ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай». Тематический досуг «Здравствуй, весна!»
Май Неделя 3-4	«С днём рождения, мой город» «Здравствуй, лето!»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «цветные автомобили» «птичка и клетка» Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»

Комплексно тематическое планирование 5-6 лет

Месяц/неделя	Тема	Основные задачи	Средства, формы работы
Сентябрь неделя 1-2	«Нас встречает детский сад» «Мои друзья»	Создание представлений о технике безопасности на занятиях физической культурой. Формирование навыков слаженных групповых действий. Развитие координационных возможностей и ловкости. Формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности.	Упражнения в движении: ОРУ без предметов с использованием логоритмики, подвижные игры: «бабочки», «самолёты», «веночек собери». Праздник «Здравствуй, детский сад!».
Сентябрь Неделя 3-4	«Здоровый образ жизни» «Транспорт. ПДД»	Дальнейшее формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие ловкости и координации движений.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с погремушками, подвижная игра: «цветные автомобили» игровые задания «паровозик», «трамвайчик», Тематический досуг «Азбука дорожного движения».
Октябрь Неделя 1-2	«Здравствуй осень золотая!» «Овощи. Огород. Хлеб всему голова».	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Бег с изменением темпа, ритма и траектории движения. Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. День здоровья «Здравствуй, осень».

Октябрь Неделя 3-4	«Сад. Фрукты» «Дары осени в лесу»	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили» Тематическое занятие «Собираем урожай».
Ноябрь Неделя 1-2	«День народного единства» «Техника наша помощница»	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Формирование представлений техники бега. Совершенствование умения переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу. Развитие быстроты, ловкости и умения сохранять устойчивое равновесие.	Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями. Диагностирование по системе столичного мониторинга. Тематическое занятие «Дружат дети все земли».
Ноябрь Неделя 3-4	«Ферма. Домашние животные, птицы и их детёныши», «Дикие животные, птицы разных климатических стран» зон и их детёныши»	Создание представления о технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей. Тематический досуг «Кто живёт в лесу?».
Декабрь Неделя 1-2	«Народная культура и традиции»	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям.	ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай», подвижные игры народов мира.
Декабрь Неделя 3-4	«Культура, традиции и праздники других стран. Новый год» «Новый год, Рождество»	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей.	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений. Тематический досуг «Новый год к нам идет».
Январь Неделя 1-2	«Здравствуй зимушка, зима»	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Тематическое занятие «Зимние виды спорта».

	«Животные и птицы зимой»		
Январь Неделя 3-4	«Блокада Ленинграда»	Профилактика заболеваний дыхательных путей. Развитие координационных возможностей и умения сохранять устойчивое равновесие.	Дыхательная гимнастика. Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями.
Февраль Неделя 1-2	«Мой дом. Мебель, квартира»	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие ловкости.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с кубиками, подвижные игры: «веночек собери» «птичка без гнезда»
Февраль Неделя 3-4	«Аты-баты, шли солдаты»	Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили». Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений. Спортивный праздник с участием родителей.
Март Неделя 1-2	«Весна» «Праздник 8 Марта»	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. Подвижные игры: «птички и клетка» «волки и овцы» Тематическое занятие «Будем маме помогать».
Март Неделя 3-4	«Мой дом. Одежда. Обувь» «Мой дом. Посуда»	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Эстафеты с использованием малого мяча Тематический досуг «Дом в котором я живу».
Апрель Неделя 1-2	«Путешествие в мир книг» «Космос»	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Подвижные игры: «северный и южный ветер» «хитрая лиса». Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений. Спортивный праздник «День Космонавтики»
Апрель Неделя 3-4	«Весна» «Животные и птицы весной»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей. Упражнения в парах. Подвижные игры: «волки и овцы» «четыре стихии».

Май Неделя 1-2	«Экология (вода, земля, воздух)» «День Победы»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям	Бег с изменением темпа, ритма и траектории движения. ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай».
Май Неделя 3-4	«Народные промыслы» «С днем рождения, Санкт-Петербург» «Лето, цветы, насекомые»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «цветные автомобили», «птичка и клетка» Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»

Комплексно тематическое планирование средней группы 6-7 лет

Месяц/неделя	Тема	Основные задачи	Средства, формы работы
Сентябрь неделя 1-2	«Нас встречает детский сад» «Мои друзья»	Создание представлений о технике безопасности на занятиях физической культурой. Формирование навыков слаженных групповых действий. Развитие координационных возможностей и ловкости. Формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности.	Упражнения в движении: ОРУ без предметов с использованием логоритмики, подвижные игры: «бабочки», «самолёты», «веночек собери». Праздник «Здравствуй, детский сад!».
Сентябрь Неделя 3-4	«Здоровый образ жизни» «Транспорт. ПДД»	Дальнейшее формирование позитивного отношения к организованной двигательной активности. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие ловкости и координации движений.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с погремушками, подвижная игра: «цветные автомобили» игровые задания «паровозик», «трамвайчик», Тематический досуг «Азбука дорожного движения».
Октябрь Неделя 1-2	«Здравствуй осень золотая!» «Овощи. Огород. Хлеб всему голова».	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Бег с изменением темпа, ритма и траектории движения. Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. День здоровья «Здравствуй, осень».

Октябрь Неделя 3-4	«Сад. Фрукты» «Дары осени в лесу»	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили» Тематическое занятие «Собираем урожай».
Ноябрь Неделя 1-2	«День народного единства» «Техника наша помощница»	Диагностика уровня развития основных физических качеств. Формирование представлений техники бега. Совершенствование умения переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу. Развитие быстроты, ловкости и умения сохранять устойчивое равновесие.	Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями. Диагностирование по системе столичного мониторинга. Тематическое занятие «Дружат дети все земли».
Ноябрь Неделя 3-4	«Ферма. Домашние животные, птицы и их детёныши», «Дикие животные, птицы разных климатических стран» зон и их детёныши»	Создание представления о технике прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей. Тематический досуг «Кто живёт в лесу?».
Декабрь Неделя 1-2	«Народная культура и традиции»	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям.	ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай», подвижные игры народов мира.
Декабрь Неделя 3-4	«Культура, традиции и праздники других стран. Новый год» «Новый год, Рождество»	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей.	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений. Тематический досуг «Новый год к нам идет».

Январь Неделя 1-2	«Здравствуй зимушка, зима» «Животные и птицы зимой»	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Тематическое занятие «Зимние виды спорта».
Январь Неделя 3-4	«Блокада Ленинграда»	Профилактика заболеваний дыхательных путей. Развитие координационных возможностей и умения сохранять устойчивое равновесие.	Дыхательная гимнастика. Упражнения в движении, переменный бег с использованием бубна, ходьба и бег между двумя линиями.
Февраль Неделя 1-2	«Мой дом. Мебель, квартира»	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие ловкости.	Упражнения в движении, ОРУ без предметов, ОРУ с кубиками, подвижные игры: «веночек собери» «птичка без гнезда»
Февраль Неделя 3-4	«Аты-баты, шли солдаты»	Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «самолёты», «цветные автомобили». Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений. Спортивный праздник с участием родителей.
Март Неделя 1-2	«Весна» «Праздник 8 Марта»	Профилактика плоскостопия, нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы. Развитие координации и пространственной ориентацией.	Упражнения в движении, упражнения в движении с использованием обручей. Подвижные игры: «птички и клетка» «волки и овцы» Тематическое занятие «Будем маме помогать».
Март Неделя 3-4	«Мой дом. Одежда. Обувь» «Мой дом. Посуда»	Развитие гибкости и координационных способностей. Профилактика нарушений осанки и неправильного формирования свода стопы.	Упражнения с элементами стрейчинга. ОРУ с использованием логоритмики. Эстафеты с использованием малого мяча Тематический досуг «Дом в котором я живу».
Апрель Неделя 1-2	«Путешествие в мир книг» «Космос»	Совершенствование техники бега. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Развитие быстроты и скоростных возможностей	Упражнения в движении, переменный бег, прыжково-беговые упражнения. Подвижные игры: «северный и южный ветер» «хитрая лиса». Эстафеты с использованием прыжково-беговых упражнений. Спортивный праздник «День Космонавтики»
Апрель Неделя 3-4	«Весна» «Животные и птицы весной»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Прыжково-беговые упражнения с использованием канатов, гимнастических палок и обручей. Упражнения в парах. Подвижные игры: «волки и овцы» «четыре стихии».

Май Неделя 1-2	«Экология (вода, земля, воздух)» «День Победы»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. Развитие ловкости и координации движений. Развитие способности к коллективным двигательным действиям	Бег с изменением темпа, ритма и траектории движения. ОРУ с мячом, ОРУ с мячом в парах, подвижные игры: «догони мяч», «лови, бросай, упасть не давай».
Май Неделя 3-4	«Народные промыслы» «С днем рождения, Санкт-Петербург» «Лето, цветы, насекомые»	Диагностика динамики развития основных физических качеств. Развитие быстроты и координационных возможностей. Формирование способности к выполнению двигательных действий в группе.	Диагностирование по системе столичного мониторинга. Бег с равномерным и переменным темпом. Упражнения в кругу с использованием логоритмики, подвижные игры: «цветные автомобили» «птичка и клетка» Спортивный праздник «Здравствуй, лето!»

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого- педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);
- 4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

- 5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психологопедагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- 13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- 14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;
- 15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Структура организации образовательной деятельности по физическому развитию в группах от 3 до 7 лет.

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Совместная деятельность тематического, тренировочного,	Подражательные движения.	Игровая деятельность: (творческие игры и игры с правилами).	Индивидуальная работа закреплению выполнения основных движений. Партнерские отношения взрослого и ребенка (взрослый

<p>игрового и интегративного характера: -утренняя гимнастика; -физкультурные минутки; -прогулка (с организацией подвижных игр; -организация игр и упражнений по перестроению); -народные игры, хороводы. - досуги, спортивные праздники, развлечения. Игровые упражнения. Подражательные движения. Подвижные игры. Игры на участке Игры малой подвижности. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения. Точечный массаж. Игровая, двигательная (овладение основными движениями) предметная деятельность с детьми</p>	<p>Подвижные игры. Игры на участке. Игры малой подвижности. Двигательные действия. Самомассаж. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения. Точечный массаж.</p>	<p>Коммуникативная деятельность общение и взаимодействие со взрослыми и детьми- рассказы о здоровье и т.д. Самообслуживание и бытовой труд: поручения детям и совместный труд (расстановка и уборка пособий) Двигательная деятельность: дни здоровья, занятия, праздники, досуги, утренняя гимнастика, самостоятельная двигательная активность, физ. Минутки. Познавательная-исследовательская: дидактические игры, проблемные ситуации, образовательные игры и ситуации. Музыкальная деятельность – танцы, элементы детской аэробики, музыкальные разминки, восприятие худ. литературы и фольклора - занятия тематические по сказкам, лит. произведениям, игры народов мира. Конструирование: игры и эстафеты с различными построениями (из кубиков, по схемам, пазлы) Изобразительная – игры и эстафеты с рисованием.</p>	<p>участвует в решении поставленной задачи наравне с детьми) Принятие ребенка таким, какой он есть, вера в его способности, развитие его индивидуальности, учет характера и интересов Формирование у ребенка различных позитивных качеств, в том числе в отношении со взрослыми и детьми. Предоставлять ребенку самостоятельность, оказывать поддержку, если что- то не получилось, учить признавать свои ошибки самостоятельно. Признавать право ребенка иметь свое мнение, выбирать способы выполнения задания, партнеров по игре. Приучать детей думать самостоятельно, не бояться высказывать свое мнение.</p>
--	---	---	--

3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физической культуре) (в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Продолжительность одного занятия по физической культуре 30 минут. Количество занятий – три раза в неделю, два раза в месяц физкультурный досуг.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Утренняя гимнастика	4-6 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Физминутка во время занятия	Ежедневно 1-3мин	Ежедневно 3-5мин		
Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения 10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60 мин/2р/г	
Неделя спорта	15-20 мин	20-25 мин	25- 30мин	30 – 35 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин

3.4. Режимы двигательной активности
РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Формы организации	понедельник	вторник	среда	Четверг	пятница
Утренняя гимнастика	6 мин.	6 мин.	6 мин.	6 мин.	6 мин.
Физкультминутка (во время НОД)	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
Физкультурная пауза между НОД статического характера	-	-	5 мин.	-	-
Физическая культура		15 мин.	15 мин. (прогулка)	15 мин.	-
Музыка	15 мин.	-	-	-	15 мин.
Прогулка: - подвижные игры, упражнения	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.
- оздоровительный бег	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
- самостоятельная двигательная активность					
Бодрящая гимнастика после дневного сна	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.
Самостоятельная двигательная активность в группе	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	<i>ежедневно по 10 мин.</i>				
Физкультурные досуги	<i>15 мин. 1 раз в месяц</i>				
Физкультурные праздники	<i>до 25 мин. 1-2 раза в год</i>				
Неделя здоровья	<i>1 раз в год</i>				
Всего в день	1 час 07 мин.	1 час 07 мин.	1 час 12 мин.	1 час 07 мин.	1 час 07 мин.
Всего в неделю	5 часов 40 мин.				

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Формы организации	Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	8 мин.	8 мин.	8 мин.	8 мин.	8 мин.
Физкультминутка (во время НОД)	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
Физкультурная пауза между НОД статического характера	-	-	5 мин.	-	-
Физическая культура	-	20 мин.	20 мин. (прогулка)	20 мин.	-
Музыка	20 мин.	-	-	-	20 мин.
Прогулка: - подвижные игры, упражнения	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
- оздоровительный бег	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
- самостоятельная двигательная активность					
Бодрящая гимнастика после дневного сна	8 мин.	8 мин.	8 мин.	8 мин.	8 мин.
Самостоятельная двигательная активность в группе	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	<i>ежедневно по 10 мин.</i>				
Физкультурные досуги	<i>20 мин. 1 раз в месяц</i>				
Физкультурные праздники	<i>до 35 мин. 2 раза в год</i>				
Неделя здоровья	<i>1 раз в год</i>				
Всего в день	1 час 23 мин.	1 час 23 мин.	1 час 28 мин.	1 час 23 мин.	1 час 23 мин.
Всего в неделю	7 часов 00 мин.				

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Формы организации	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультминутка (во время НОД)	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
Физкультурная пауза между НОД статического характера	5 мин.	-	-	5 мин.	5 мин.
Физическая культура	-	25 мин.	25 мин. (прогулка)	25 мин.	-
Музыка	25 мин.	-	25 мин.	-	-
Прогулка: - подвижные игры, упражнения - оздоровительный бег - самостоятельная двигательная активность	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	2 мин.	-	-	-	2 мин.
	8 мин.	8 мин.	8 мин.	8 мин.	8 мин.
Бодрая гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельная двигательная активность в группе	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	20 мин.				
Физкультурные досуги	<i>ежедневно по 10 мин.</i>				
Физкультурные праздники	<i>до 40 мин. 1 раз в месяц</i>				
Неделя здоровья	<i>до 1 часа 2 раза в год</i>				
	<i>1 раз в год</i>				
Всего в день	1 час 32 мин.	1 час 25 мин.	1 час 40 мин.	1 час 30 мин.	1 час 17 мин.
Всего в неделю	7 часов 24 мин.				

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
К ШКОЛЕ ГРУППЕ**

Формы организации	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультминутка во время НОД статического характера	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
Физкультурная пауза между НОД статического характера	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Физическая культура		30 мин	30 мин. (прогулка)	30 мин.	-
Музыка	30 мин.		.		30 мин
Прогулка: - подвижные игры, упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
- оздоровительный бег	-	-	-	-	-
- самостоятельная двигательная активность		2 мин.	-	2 мин.	
	9 мин.	9 мин.	9 мин.	9 мин.	9 мин.
Бодрящая гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельная двигательная активность в группе	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	<i>ежедневно по 10 мин.</i>				
Физкультурные досуги	<i>до 40 мин. 1 раз в месяц</i>				
Физкультурные праздники	<i>до 1 часа 2 раза в год</i>				
Неделя здоровья	<i>1 раз в год</i>				
Всего в день	1 часа 41 мин.	1 час 43 мин.	1 час 41 мин.	1 час 43 мин.	1 час 41 мин.
Всего в неделю	8 часов 29 минут				

3.5. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий
(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Организация двигательного режима				
Прием детей на свежем воздухе (теплый период)	Все группы	Ежедневно До - 15° С 08.00 – 08.30	Воспитатели	В течении года
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФК	В теплый период на свежем воздухе, в холодный в помещении
Физкультурные занятия	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по ФК	В течении года
Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течении года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФК	В течении года
Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	Муз. руководитель, инструктор по ФК, воспитатели	В течении года
Спортивный досуг	Все группы	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор по ФК	В течении года

Гимнастика для глаз	Все группы	Во время занятий на физкультминутках	Воспитатели	В течении года
Пальчиковая гимнастика	Все группы	3 - 4 раза в день	Воспитатели	В течении года
Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно во время прогулок	Инструктор по ФК	В течении года
Охрана психического здоровья				
Использование приемов релаксации	Все группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, инструктор по ФК	В течении года
Закаливание с учетом состояния здоровья детей				
Воздушные ванны (облегчение одежды, соответствующая одежда сезону)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течении года
Прогулка на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течении года
Хожение босиком «По дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели, инструктор по ФК	В течении года
Обширные умывания	Все группы	Ежедневно, после сна	Воспитатель	В течении года
Игры с водой	Все группы	Во время прогулки, занятий	Воспитатель	Июнь - август

Система комплексной оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы	Формы работы
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ГБДОУ.	Режимы: <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительный (типовой режим дня по возрастным группам, реорганизованный с учетом оздоровления детей); • Скорректированный режим дня; • Щадящий режим дня;
2	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: 2.1. Занятие	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика; • Физкультминутки; • Физкультурные занятия; • Адаптационная гимнастика; • Гимнастический комплекс для оптимизации работы пищеварительной системы; • Глазная и дыхательная гимнастика;
	2.2. Частично занятие	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные праздники и досуги; • Подвижные игры на воздухе и в помещении; • Дни здоровья, неделя здоровья; • Народные игры на прогулке.
	2.3. Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке.
	Оздоровительное и профилактическое сопровождение:	<ul style="list-style-type: none"> • Анкетирование родителей;
		Закаливающие процедуры.

3.6. Календарный график реализации программы

Календарный учебный график разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», Уставом Учреждения, основной общеобразовательной программой ДООУ – в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1115 от 17.10.2013 г., санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание годового календарного учебного графика включает в себя следующее:

- режим работы ДООУ;
- продолжительность учебного года;
- количество недель в учебном году;
- сроки проведения каникул, их начало и окончание;
- перечень проводимых праздников для воспитанников;
- сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- праздничные дни;
- работа ДООУ в летний период;
- особенности регламентации приоритетного направления.

Годовой календарный учебный график обсуждается и принимается Педагогическим советом и утверждается приказом ДООУ до начала учебного года. Все изменения, вносимые ДООУ в годовой календарный учебный график, утверждаются приказом по согласованию с учредителем и доводятся до всех участников образовательного процесса.

ГБДООУ детский сад № 27 в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

Календарный учебный график

на 2023 – 2024 учебный год

Продолжительность учебного года	с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.
Продолжительность образовательного процесса	36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
6 групп: ранний возраст(1-3 года) – 2 группы младший возраст (3-4 года)- 1 группа средний возраст (4-5 лет) – 1 группа старший возраст (5-6 лет) – 1 группа подготовительный к школе (6-7 лет) – 1 группа	5 дней в неделю 12 часов (с 07.00 по 19.00) выходные – суббота, воскресенье
Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем на 2023-2024 учебный год:	4 ноября -День народного единства; 31.12.2023 г.-09.01.2024 г. – новогодние каникулы; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник весны и труда; 9 мая – День Победы; 12 июня 2024 г. - День России
Мониторинг качества освоения воспитанниками: программного материала	с 01.10.2023 г. по 15.10.2023 г. 01.05.2024 г. по 15.05.2024 г.
Летний период	с 01.06.2024г. по 17.07.2024г. проводится образовательная деятельность художественно-эстетического и физкультурно-оздоровительного направления (спортивные, музыкальные, мероприятия по изо-деятельности)
Периодичность проведения родительских собраний	1 собрание – сентябрь-октябрь, 2 собрание – январь-февраль, 3 собрание – апрель – май

Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений

3.7. График работы инструктора по физической культуре

вторник	четверг	пятница
<p>8.00-8.30- работа с ИКТ, с целью педагогической копилки подбора материала по физическому развитию детей</p> <p>8.30-8.50 -под.рабочего места.</p> <p>8.50-9.00- проветривание зала</p> <p>9.00-9.25 – Занятие по физическому развитию в старшей группе</p> <p>9.25-9.35- проветривание зала</p> <p>9.35-9.45- Занятие по физическому развитию в младшей группе</p> <p>9.45-10.00- проветривание зала</p> <p>10.00-10.30- Занятие по физическому развитию в подготовительной группе .</p> <p>10.30-10.40- проветривание зала</p> <p>10.40 – 11.00 - подготовка конспектов, планов.</p>	<p>8.00-8.30- работа с ИКТ, с целью педагогической копилки подбора материала по физическому развитию детей</p> <p>8.30-8.50 -под.рабочего места.</p> <p>8.50-9.00- проветривание зала</p> <p>9.00-9.20- Занятие по физическому развитию в средней группе</p> <p>9.20-9.30- проветривание зала</p> <p>9.30-9.45 – Занятие по физическому развитию в младшей группе</p> <p>9.45-9.55 - проветривание зала</p> <p>9.55-10.20 - Занятие по физическому развитию в старшей группе</p> <p>10.20-10.30- проветривание зала</p> <p>10.30-11.00 - Занятие по физическому развитию в подготовительной группе</p> <p>11.00-11.10- проветривание зала</p> <p>11.10- 12.10 - работа с документацией, подготовка конспектов, планов</p> <p>12.10- 13.30- Составление комплексных, интегрированных, тематических занятий, составление сценариев развлечений и праздников.</p> <p>13.30-15.00- Совместная работа со специалистами и педагогами</p>	<p>13.00 – 13.30- подготовка конспектов, планов</p> <p>13.30-14.30-консультации для педагогов.</p> <p>14.30-15.30- работа с ИКТ, с целью педагогической копилки подбора материала по физическому развитию детей</p> <p>15.30-16.00 – подготовка рабочего места, проветривание зала</p> <p>16.00-16.20 - Занятие по физическому развитию в средней группе</p> <p>16.20-16.30 – проветривание зала</p> <p>16.30-17.00 – физкультурный досуг</p> <p>17.00-18.00 - Консультации для родителей</p>

Вторник: с 8.00-11.00 (3 часа)

Четверг: с 8.00-15.00 (7 часов)

Пятница: с 13.00-18.00 (5 часов)

Всего: 15 часов

**Расписание занятий по
образовательной области «Физическое развитие»**

Дни недели	Вторник	Четверг	Пятница
Вторая младшая группа	Физическое развитие 9.35-9.45	Физическое развитие 9.30-9.45	Физкультурный досуг (третья неделя месяца) 16.30-17.00
Средняя группа		Физическое развитие 9.00-9.20	Физическое развитие 16.00-16.20 Физкультурный досуг (четвертая неделя месяца) 16.30-17.00
Старшая группа	Физическое развитие 9.00-9.25	Физическое развитие 9.55-10.20	Физкультурный досуг (вторая неделя месяца) 16.30-17.00
Подготовительная группа	Физическое развитие 10.00-10.30	Физическое развитие 10.30-11.00	Физкультурный досуг (первая неделя месяца) 16.30-17.00

3.8. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности. РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности). РППС спортивных залов соответствует:
- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надёжности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО. РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья. В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной. РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников. Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

3.9 Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование образовательной услуги с указанием предмета, курса, дисциплины (модуля) (в соответствии с учебным планом)	Наименование учебных кабинетов, лабораторий, мастерских, объектов физической культуры и спорта и других помещений с перечнем оборудования
1	2	3
1.	<p>Реализация образовательной программы дошкольного образования.</p> <p>Образовательная программа дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 27 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга</p>	<p>Физкультурный зал – 48,4 кв. м.</p> <p>Ковровое покрытие - 1шт Стойки для спортивного инвентаря - 3шт Подвесные сетки для спортивного инвентаря -2шт Корзины напольные для спортивного инвентаря -3шт Пластиковое ведро под мелкий спортивный инвентарь -3шт Гимнастические скамейки -3шт Гимнастический мат -1шт Стойка баскетбольная -1шт Дорожка для тренировки равновесия -2шт Мостик-лестница -1шт Мягкая змея-ориентир -1шт Массажная полусфера -7шт Дуги-воротники -4шт Гимнастический канат -1шт Набор «Хоккеист» клюшки 2 штуки, шайбы -2шт Длинные гимнастические пластмассовые палки красного цвета 1.5 м -5шт Длинные гимнастические пластмассовые палки желтого цвета 1.5 м -7шт Короткие гимнастические пластмассовые палки желтого цвета 0.5 м -21шт Тонкие гимнастические палки зеленого цвета 1.5 м -5шт Тонкие гимнастические палки зеленого цвета 1 м -4шт Тонкие гимнастические палки зеленого цвета 0.5 м -3шт Деревянные гимнастические палки монолит 1 м -6шт Деревянные гимнастические палки с круглыми насадками 1 м -17шт Конус сигнальный красного цвета -8шт Конус сигнальный с перфорацией красного цвета -4шт Ракетка с мячами -4шт Мяч-фитбол диаметр 50см -1шт</p>

		<p> Мяч большой диаметр 18-20 см -25шт Мяч средний диаметр 10-12 см -25шт Мяч малый диаметр 5-7 см -7шт Надувные мячи -6шт Мяч утяжеленный (набивной) масса 1 кг -10шт Теннисный мяч -3шт Мяч теннисного размера -5шт Пластмассовые шарики малого размера -68шт Кубики малые - 13шт Мешочек малый с грузом масса 150-200 г -9шт Мягкие модули прямоугольной формы -12шт Мягкие модули круглой формы -12шт Кегли -17шт Гантели весом 0.5 кг - 36шт Надувные массажные полусферы - 6шт Скакалки стандартного размера - 8шт Мягкие кольца для кольцеброса - 8шт Пластмассовые кольца для кольцеброса - 4шт Погремушки - 41шт Султанчики - 25шт Резиновая лента средних размеров - 7шт Резиновая лента длинная - 1шт Обруч большой диаметр 100 см -18шт Обруч средний диаметр 70 см - 18шт Обруч малый диаметр 55 см - 15шт Обруч массажный большой диаметр 150 см - 1шт Большой железный обруч -1шт Деревянный метр - 1шт Валанчики для черлидинга - 10шт Флажки-ориентиры - 2шт Бубен -1шт Разметчик для спортивных игр -4шт Колесо для пресса - 1шт Дорожки «Зебры» для ПДД - 4шт Накидки для детей по ПДД клеенка - 9 шт </p>
--	--	---

		<p>Накидки для детей по ПДД сетка - 9 шт Мягкие игрушки для подвижных игр - 11 шт Мягкий мяч для подвижных игр - 1 шт Бумажные маски для подвижных игр - 7 шт Мягкие палки для подвижных игр - 3 шт Стеллаж для спортивного инвентаря – 2шт</p> <p>Спортивные скамейки – 2шт</p> <p>Магнитола с CD плеером LG – 1 шт</p> <p>Мат складной – 2шт</p> <p>Уголок для спортивного инвентаря – 1 шт</p> <p>Стенка спортивная «Шведская» – 1 шт</p> <p>Скамья гимнастическая – 1 шт</p> <p>Скамейка гимнастическая – 1 шт</p> <p>Дуги для ползания – 1 шт</p> <p>Доска ребристая массажная – 1 шт</p> <p>Велотренажер – 3 шт</p> <p>Тренажер-наездник – 1 шт</p> <p>Беговая дорожка – 1 шт</p> <p>Батут маленький – 1 шт</p>
--	--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
4.1 Учебно-методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-7 лет (список литературы, ЭОР, др.)

№	Автор	Наименование
1	Аверина И.Е.	Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
2	Агапова И.А., Давыдова М.А.	Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми).
3	Адашкявичене Э. И.	Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
4	Вавилова Е. А.	Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983
5	Вавилова Е. А.	Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
6	Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
7	Гришина В. Г.	Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982. – 96. С.
8	Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.	100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009.
9	Железняк Н.Ч.	Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009.
10	Кенеман А. В., Хухлаева Д.В.	Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981

11	Ковалько В.И.	Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем).
12	Лескова Т.П., Буцинская П.П.,	Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981.
13	Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду. – М., 1978.
14	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
15	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
16	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
17	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6 – 7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 80 с.
18	Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания. – М., 2008.
19	Т.А. Тарасова	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)