

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4  
общеразвивающего вида Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 4 Василеостровского района)

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 4  
Василеостровского района  
протокол от «31» августа 2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 4  
Василеостровского района  
\_\_\_\_\_ Коновалова Ю.В.  
от «31» августа 2023 № 45-ОД

с учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
ГБДОУ детского сада № 4  
Василеостровского района  
протокол от «31» августа 2023 № 7

ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ  
САД № 4  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО  
ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО  
РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подпись: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ОГРН: 50270030010192  
ОИД: 1.2.643.100.4-7801136341  
ИНН: 781312370270, E=vasil004@yandex.ru, G=Юлия  
Викторовна, S=Коновалова, SN=ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО  
ВИДА ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Составлено: Я. Вильямс, автором этого документа  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023-08-09 14:57:17  
Foxit Reader Версия: 9.7.2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
АДАПТИРОВАННОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ)  
ГБДОУ детского сада № 4 Василеостровского района  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-6 ЛЕТ

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Харюшин Е.М.

Санкт-Петербург,  
2023

## Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3	Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении Программы	4
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.5	Психолого-возрастные, индивидуальные характеристики физического развития воспитанников	13
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>17</b>
2.1	Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 5-6 лет	23
2.2	Интеграция с другими образовательными областями	32
2.3	Педагогическая диагностика	34
2.4	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	38
2.5	Система физкультурно-оздоровительной работы	40
2.6	Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада	42
2.7	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	43
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>38</b>
3.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	45
3.2	Материально-техническое обеспечение Программы	45
3.3	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	46
3.4	Организация двигательного режима	47
3.5	Календарный план воспитательной работы	56

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа (далее - Программа) разработана инструктором по физической культуре, должностная инструкция которого предусматривает реализацию задач образовательной области «Физическое развитие» в ходе интеграцией с другими образовательными областями (далее ОО) для группы компенсирующей направленности (для детей с тяжелыми нарушениями речи, общим недоразвитием речи):

- 5 - 6 лет;

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

Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 (один учебный год).

Программа размещена на официальном сайте образовательной организации:  
<http://ds4.voadm.gov.spb.ru/index/obrazovanie/0-184>

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

**Целью** реализации образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ОВЗ ГБДОУ детского сада № 4 Василеостровского района (далее – Программа) является обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями ребёнка дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья [ФАОП ДО, 1.1.1].

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав детей дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно- нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Цель Программы достигается через решение следующих **задач**:

- реализация содержания образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ОВЗ;
- коррекция недостатков психофизического развития детей с ОВЗ;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного детства независимо от пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с другими

детьми, взрослыми и миром;

-объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

-формирование общей культуры личности детей с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

-формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития детей с ОВЗ;

-обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья детей с ОВЗ;

-обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования [ФАОП ДО, 1.1.1].

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

В соответствии с Федеральным стандартом ФГОС ДО Программа построена на следующих принципах:

#### **Общие принципы и подходы к формированию Программы:**

-поддержка разнообразия детства;

-сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;

-позитивная социализация ребенка;

-личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации и детей;

-содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником(субъектом) образовательных отношений;

-сотрудничество Организации с семьей;

-возрастная адекватность образования.

Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

#### **Специфические принципы и подходы к формированию Программы для детей с тяжелыми нарушениями речи:**

– *сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей детей с ТНР, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (ГБУ ДО ЦППМСП Василеостровского района Санкт-Петербурга и др.);*

– *индивидуализация дошкольного образования детей с ТНР* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности;

– *развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что

образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка;

– *полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со ФГОС ДО Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие детей с ТНР тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т. п. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей с ТНР дошкольного возраста;

– *инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.* ФГОС ДО и Федеральная адаптированная образовательная программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация разработала свою программу. При этом в части, формируемой участниками образовательных отношений, Организация выбрала способы их достижения, парциальные образовательные программы, учитывающие разнородность состава групп воспитанников, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей) [ФАОП ДО, 1.1.2].

### **Принципы и подходы к формированию программы. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Принципы, дополняющие представленные в инвариантной части Программы, на основе анализа выбранных парциальных программ:

*Пространство детской реализации.* В качестве главного условия развития детской личности Программой предусматривается социальная поддержка детской индивидуальности. Для этого разворачивается «пространство детской реализации» (Н. Е. Веракса).

ПДР (пространство детской реализации) обеспечивает развитие личности, поддержку ее индивидуальности, уникальности, неповторимости, предоставляет свободу способов самореализации, открывает путь самостоятельного творческого поиска.

Для этого взрослый должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах:

- заметить проявление детской инициативы;
- помочь ребенку осознать и сформулировать свою идею;
- способствовать реализации замысла или проекта;
- создать условия для представления (предъявления, презентации) ребенком своих достижений социальному окружению, способствовать тому, чтобы окружающие увидели и оценили полученный результат;
- помочь ребенку осознать пользу и значимость своего труда для окружающих.

Таким образом, раскрывается и развивается индивидуальность каждого ребенка, поддерживается его уникальность, создается детско-взрослое сообщество,

в котором формируется личностно-развивающий и гуманистический характер детско-взрослого взаимодействия. Ребенок утверждается как личность, у него появляется опыт продуктивного социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками, формируются переживания социального успеха и собственной значимости.

Создание ПДР (пространство детской реализации) — необходимое условие развития индивидуальности и формирования личности ребенка. Педагог должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах, во всех видах деятельности.

*Принцип сквозного содержания детских представлений.* Содержание образовательной деятельности носит циклический характер с усложнением материала на следующем цикле познания. При этом сквозные линии содержания можно выделить как в рамках одной образовательной области, так и нескольких образовательных областей, таким образом, обеспечивается междисциплинарный подход и применимость полученных представлений в новых видах деятельности, что позволяет сформировать компетентности на базе имеющихся знаний, умений и навыков дошкольника.

Описание выбора способов достижения целей и ценностей, выбора образовательных программ, учитывающих социокультурные, географические, климатические условия Санкт-Петербурга при реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и тому подобное в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Учебно-методическое пособие, представляющее региональный компонент, учитывающий социокультурные, географические и климатические условия Санкт-Петербурга: Город-сказка, город-быль. Знакомим дошкольников с Санкт-Петербургом. 5-7 лет. ФГОС /Коренева-Леонтьева Е.В., Солнцева О.В. – СПб: «Лабиринт», 2020.

Для ознакомления детей с миром природы используются с учетом особенностей природы северо-западного региона (географических и климатических условий) парциальная программа, созданная петербургским автором: Добро пожаловать в экологию. 3-7 лет. Парциальная программа. / Воронкевич О.А. – Изд-во: «Детство-Пресс», 2020.

На основе запросов родителей, выявленных в ходе совещаний с Советом родителей (законных представителей) воспитанников и анкетирования родителей, в Программу включены парциальные программы:

Экономическое воспитание для дошкольников: формирование предпосылок финансовой грамотности. Примерная парциальная образовательная программа дошкольного образования / Аксенова Ю.А., Давыдова В.Е., Кириллов И.Л., Мищенко И.С., Шатова А.Д. - М., 2017.

«Ладушки». Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста/ КаплуновойИ., Новоскольцева И. – Санкт-Петербург, 2014.

В целях реализации интересов и предпочтений педагогов, они имеют возможность выбора методических и учебно-методических материалов, из представленных в Организационном разделе Программы.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

## 5-6 лет

ребенок 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»;

ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений»;

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

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов»;

ребенок 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»;

ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи» и образовательной организации;

ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления»;

ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых,

стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда»;

ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице»;

ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям»;

ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно

пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра»;

ребенок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребенок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность»;

ребенок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени»;

ребенок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними»; ребенок проявляет познавательный интерес к Санкт-Петербургу, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, ее государственные символы;

ребенок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним»;

ребенок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности»;

ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий»;

ребенок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы»;

ребенок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре»;

ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами»

#### **1.5. Психолого-возрастные, индивидуальные характеристики физического развития воспитанников старшей компенсирующей группы (для детей с тяжелыми нарушениями речи, общим недоразвитием речи):**

##### **5-6 лет**

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их

подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения шестилетнего ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Ребенок обращает внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытается выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Шестилетний ребенок начинает упражняться в движениях по инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагогом, пытаясь освоить то, что не получается.

Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребенок способен осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у шестилетнего ребенка появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущего возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития от 5-6 лет**

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

развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные

усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);

обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;

развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;

воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

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

Инструктор по физической культуре продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны

в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом;размыкание и смыкание.

*Ходьба и упражнение в равновесии.* Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), врассыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

*Бег.* Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), врассыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3–4 раза), 20–30 м (2–3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой (вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением,

вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны,

вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки).

**Сохранение равновесия**

в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

*Музыкально-ритмические движения.* Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, 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. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Спортивные упражнения.* Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Плавание. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору. Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, присесть под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Скользить на груди. Плавание произвольным способом.

*Подвижные игры.* Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы:

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на

развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные игры.*

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

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 воспитателем. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой

друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

***В результате, к концу 6 года жизни,*** ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений,

демонстриро- вать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двига- тельным действия других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание дру- гих детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья

и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, может оказать сильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

## 2.2. Интеграция с другими образовательными областями

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

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи образовательной области</b>
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</li> <li>- Формирование умения согласовывать действия со сверстниками.</li> <li>- Развитие инициативности, активности, самостоятельности в ходе совместной и индивидуальной деятельности.</li> <li>- Воспитание чувства гордости за спортивные достижения России.</li> <li>- Воспитание потребности ухаживать за своими вещами.</li> <li>- Стимулирование стремления помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.).</li> <li>- Воспитание потребности в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.</li> <li>- Воспитание интереса к совместным подвижным играм.</li> <li>- Воспитание стремления организовывать игры-эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них.</li> <li>- Стимулирование интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</li> <li>- Обеспечение разностороннего развития личности ребенка. Развитие его волевых качеств. Воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии.</li> <li>- Развитие организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной активности.</li> </ul>

Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование диалогической речи.</li> <li>- Обогащение и активизация словаря за счет проговаривания названий частей тела, действий и названий упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря.</li> <li>- Работа над речью при проговаривании считалок, стихотворений, потешек, при проведении словесных игр.</li> <li>- Формирование умения словесно описывать свое самочувствие</li> <li>- Формирование умения координировать речь с движением.</li> </ul>
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</li> <li>- Расширение представлений о правилах и видах закаливания, пользе закаливающих процедур.</li> <li>- Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</li> <li>- Пополнение знаний о видах спорта.</li> <li>- Развитие навыков ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно.</li> <li>- Развитие восприятия предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</li> <li>- Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</li> <li>- Расширение кругозора детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе.</li> <li>- Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</li> </ul>
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пополнение игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</li> <li>- Развитие умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество.</li> <li>- Формирование умения сочетать движения с музыкой.</li> <li>- Формирование выразительности, грациозности пластичности движений</li> <li>- Развитие творчества и умения придумывать варианты игры и упражнений.</li> <li>- Стимулирование к активному участию в развлечениях и праздниках.</li> <li>- Создание условий для развития музыкального слуха и вкуса.</li> </ul>

### 2.3. Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в "Карту развития ребенка", в которой отражены показатели физической подготовленности ребенка.

*Цель:*

Изучить процесс достижения воспитанника планируемых итоговых

результатов освоения образовательной программы дошкольного образования на основе выявления динамики формирования у воспитанников физических качеств, которые они могут приобрести в результате ее освоения к 6 годам.

*Задачи:*

Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Упорядочить запись данных, сбор информации.

Инструментарий инструктора по физической культуре (карты развития ребенка)

Мониторинг по учебно - методическому пособию

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»

Формой проведения педагогической диагностики является выполнение тестового задания и наблюдение за техникой выполнения упражнения, а также анализ уровня физической подготовленности воспитанников. Тестовые упражнения проводятся в игровой или соревновательной форме. Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

*Высокий уровень.* Правильно выполняются все основные элементы движения;

*Средний уровень,* справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

*Низкий уровень,* при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

## **Показатели физической подготовленности детей**

### **1. Прыжки в длину с места (см)**

*Цель:* Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

*Оборудование:* прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

*Процедура тестирования:* Ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться на руки сзади.

*Результат:* Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3 года	м	57 и >	40-35	35 и <
	д	57 и >	35-30	30 и <
4 года	м	86 и >	85-58	57 и <
	д	79 и >	78-52	51 и <
5 лет	м	108 и >	107-75	74 и <
	д	101 и >	100-73	72 и <
6 лет	м	125 и >	124-100	99 и <
	д	120 и >	119-91	90 и <
7 лет	м	135 и >	134-106	105 и <
	д	132 и >	131-99	98 и <

### **2. Бег на 30 метров.**

*Цель:* Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

*Оборудование:* 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:** Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время педагог, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3- 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4 года	М	8.2 и >	8.3-11.1	11.2-12.2
	Д	8.4 и >	8.5-11.2	11.3-13.3
5 лет	М	7.8 и >	7.9-9.5	9.6-10.02
	Д	7.9 и >	8.0-9.8	9.9-10.5
6 лет	М	6.9 и >	7.0-8.9	9.0-9.4
	Д	7.6 и >	7.7-8.9	9.0-9.6
7 лет	М	6.5 и >	6.6-8.1	8.2-8.7
	Д	6.6 и >	6.7-8.2	8.3-8.8

**Показатели бега на дистанцию 10м.**

Возраст	Мальчик и	Девочк и
4 года	3.3-2.4	3.4-2.6
5 лет	2.5-2.1	2.7-2.2
6 лет	2.2-2.0	2.4-2.2

**3. Гибкость.** Наклон туловища вперёд из положения стоя (см) **Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке. **Оборудование:** Гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

**Результат:** Фиксируется в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3 года		3 и >	2	1
4 года	М	8 и >	7-1	0- -2
	Д	10 и >	9-3	2-0
5 лет	М	9 и >	8-2	1- -2
	Д	11 и >	10-4	3-1

6 лет	М	10 и >	9-3	2-0
	Д	13 и >	12-5	4-2
7 лет	М	11 и >	10-4	3-1
	Д	15 и >	11-6	5-3

#### 4. Сила. Метание набивного мяча массой 1.0 кг

*Цель:* Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

*Оборудование:* Набивной мяч массой 1 кг.

*Процедура тестирования:* Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча стопы ног не должны отрываться от пола. Выполняются три броска.

*Результат:* Фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3-4 года	м	150 и >	111-149	110 и <
	д	140 и >	101-139	100 и <
4-5 лет	м	180 и >	141-179	140 и <
	д	175 и >	131-174	130 и <
5-6 лет	м	230 и >	161-229	160 и <
	д	225 и >	151-224	150 и <
6-7 лет	м	300 и >	176-299	175 и <
	д	280 и >	171-279	170 и <

#### 5. Метания в даль правой/левой рукой (см.)

*Цель:* Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

*Оборудование:* Мяч 200г

*Процедура тестирования:* Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мячики удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мячики. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И. п. стоя производит бросок мячом (200 гр. ), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший *результат* из трех попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4 года	м пр./лев.	5.5/4.8	4.1/3.4	2.5/2.4
	д пр./лев	5.2/3.7	3.4/2.8	2.0/1.8
5 лет	м пр./лев	7.5/4.7	5.7/4.2	3.9/3.0
	д пр./лев	5.9/4.5	4.4/3.5	3.5/2.5
6 лет	м пр./лев	9.8/5.9	7.9/5.3	4.4/3.3
	д пр./лев	8.3/5.7	5.4/4.7	3.8/3.0
7 лет	м пр./лев	13.9/10.8	10.0/6.8	6.0/5.0
	д пр./лев	11.8/8.0	8.3/5.6	5.5/4.6

#### 6. Динамическая выносливость (Индекс

**мощности)Цель:** Определить динамическую

выносливость *Оборудование:* коврик

*Процедура тестирования:* И.П. лежа на спине, подъем туловища, скрестив руки на груди, колени согнуты. Считать сколько раз ребенок коснется локтями – колен. Упражнение повторяют как можно быстрее за 15 секунд.

*Результат:* Фиксируется количество подъемов

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
3-4 года	5 и >	4	3 <
5 лет	6 и >	5	5<
6 лет	7 и >	5	4<
7 лет	8 и >	6-7	5 и <

### **7. Равновесие (Проба Воячека)**

*Цель:* Определить способность сохранять устойчивое положение тела.

*Оборудование:* доска шириной 10 см

*Процедура тестирования:* И.П. стоя, стопы необходимо установить по прямой линии одна за другой, голова прямо, глаза открыты, руки вытянуты вперед. Ребенок кивает головой: опускает голову вперед лицом вниз, затем без усилия откидывает голову назад лицом к потолку. Упражнение повторяют до потери равновесия и схождения стоп с прямойлинии.

*Результат:* Фиксируется количество наклонов головы, сохраняя равновесие.

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4-5 лет	5 и >	3 и >	2 и <
5-6 лет	7 и >	4 и >	3 и <
6-7 лет	9 и >	5 и >	4 и <

### **8. Сила крупных мышц нижних конечностей. (Приседание)**

*Цель:* Оценить силу мышц нижних конечностей.

*Процедура тестирования:* И.П. стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Ребенок выполняет глубокое приседание, руки вперед, возвращение в исходное положение до полного выпрямления ног, руки опускаются. Приседания выполняют за 10 секунд.

*Результат:* Фиксируется количество приседаний.

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4-5 лет	8	7	6
5-6 лет	9	8	7
6-7 лет	10	9	8

## **2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетомвозрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Инструктор по физической культуре использует в работе с детьми разнообразные формы работы, соответствующие их возрасту, интересам, возможностям.

Все формы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности. Игра - ведущий вид деятельности дошкольников, является основной **формой** реализации Программы. Организованными формами работы являются:

- **разные виды занятий по физической культуре;**

их можно разделить на:

1) *традиционные;*

2) *игровые (на основе подвижных игр);*

3) *сюжетные,*

4) *тематические* (с одним видом физических упражнений, элементам спортивных бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

5) *комплексные* (с элементами развития речи, математики, конструирования)

6) *по интересам, по выбору детей* (с использованием спортивного инвентаря мячи, скакалки, обручи и т.д.)

7) *учебно-тренировочные*, (комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства).

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья);
- самостоятельная двигательная деятельность детей; • занятия в семье.

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Традиционно различаются три группы **методов**:

*Наглядные методы*, к которым относятся: - имитация (подражание); - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения. Вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

*К словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

*К практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности. Повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

*Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

- Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех форм, методов, а также средств организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток во время образовательной деятельности с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

## **2.5. Система физкультурно-оздоровительной работы**

Система физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

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

<b>Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы</b>	
Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы

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

### Формы двигательной активности (ДА) детей

<i>Двигательный режим</i>			
<i>Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка</i>			
<i>Задачи</i>	<i>Виды двигательной активности</i>	<i>Необходимые условия</i>	<i>Ответственные</i>
Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Движение во время бодрствования	Наличие в групповых помещениях и на прогулочной площадке места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия,	Воспитатели групп Инструктор ФК

		побуждающие ребенка к движениям	
Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям Воспитание умений двигаться в соответствии с	Подвижные игры и игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст	Знание правил игры; наличие инвентаря; Наличие в групповых помещениях и на прогулочной площадке места для подвижной	Воспитатели групп Инструктор ФК

заданными условиями		игры	
Воспитание чувств ритма, умения выполнять движения под музыку	Движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Накопление и обогащение двигательного опыта(развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК
Накопление и обогащение двигательного опыта(развитие основных движений), воспитание культуры движений	Гимнастика после сна	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК

## 2.6. Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются

1. физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. способствует предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя***

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

б. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя***

Перед физкультурным занятием воспитатель следит за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель

умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития и воспитания детей

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).

Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.

- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно инструктора по физической культуре и воспитатель 2 раза в год (в начале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физической культуре. Воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

## 2.7. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

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

**Ведущая цель** – Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ОУ и семье; формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада

**Основные задачи** взаимодействия детского сада с семьёй:

- Формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- Изучение состояния здоровья детей
- Приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта. для их удовлетворения в семье.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей
- Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов и т.д.

### Организация работы по взаимодействию с семьей на 2023-2024 учебный год

Месяц	Содержание
-------	------------

Сентябрь	Родительские собрания «Задачи физического воспитания детей на 2023-2024 учебный год»
----------	--

	Консультация Особенности физического развития детей в дошкольном возрасте (результаты мониторинга)
Октябрь	Спартакиада «Быстрее, выше, сильнее»
	Консультация «Одежда к ОД по физической культуре в зале»
	Индивидуальные беседы с родителями
	Районная игра по станциям Спортивная олимпиада «Знатоки спорта»
Ноябрь	Консультация «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте и что такое ГТО»
	Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»
	Анкетирование «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни в семье».
Декабрь	Консультация «Игровые упражнения для профилактики плоскостопия»
	Индивидуальные беседы с родителями
Январь	Консультация, рекомендации «Ваш ребенок на ОД по физической культуре»
Февраль	Индивидуальные беседы с родителями
	Участие родителей в играх-аттракционах, посвященных 23 февраля
	Районные соревнования «Ледовая олимпиада для дошкольников»
Март	Совместные физкультурные занятия «Вместе с мамой, вместе с папой на зарядку становись».
	Индивидуальные беседы с родителями
Апрель	Индивидуальные беседы с родителями
	День открытых дверей (посещение ОД по физической культуре)
Май	Туристический поход «В здоровом теле здоровый дух»
	Консультация «Закаливание детей в летний период — использование естественных природных факторов для укрепления детского организма».
	Районные соревнования «Озорной мяч»
	Районные соревнования «Детский чемпионат по легкой атлетике»
Июнь	Консультация «Одежда к ОД по физической культуре на улице»
Июль	Участие родителей в играх-аттракционах, посвященных празднику «Здравствуй лето»

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует принципам:

- содержательной насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным

окружением; возможность самовыражения детей;

- трансформируемости – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

- полифункциональности – обеспечивает возможность разнообразного

использования оборудования в разных видах детской активности;

- доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей сограниченными возможностями здоровья

- безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение Программы**

Для реализации Программы необходимо обеспечение материально-технических условий, позволяющих реализовывать ее цели и задачи, в том числе

1. осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;

2. организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность

3. использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;

4. обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;

5. эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;

6. эффективного управления ОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Средств а	Учебно- методическое обеспечение	Технические средства
--------------	--	----------------------

<p>1. голок для двигательной активности ребенка;</p> <p>2. Информационный стенд;</p> <p>3. Тренажеры информационной системы ТИСА.;</p> <p>4. Физкультурный зал, оснащенный спортивным инвентарем, оборудованием;</p> <p>5. Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием. участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.</p>	<p>Наглядно - дидактический материал (плакаты); Серия «Мир в картинках» «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»:</p> <p>- «Зимние виды спорта»</p> <p>- «Летние виды спорта»</p> <p>Информационные папки передвижки; Подборка стихов, загадок;</p> <p>Картотека подвижных игр Игровые атрибуты и маски для подвижных игр;</p>	<p>1. Магнитофон;</p> <p>2. CD и аудио материал</p>
---	--	---

**Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в физкультурном зале:**

Балансиры разного типа	Шт.	7	+
Балансировочные дорожки	Шт.	3	
Балансировочные массажные подушки	Шт.	20	+
Модульные массажные коврики	Шт.	25	+
Дорожка массажная	Шт.	1	+
Воланы для игры в бадминтон	Шт.	15	+
Ракетки для бадминтона (комплектс воланами)	Шт.	10	+
Сетка бадминтон/волейбол	Шт.	1	+
Гимнастическая палка пластмассовая	Шт.	По количеству	+

		детей в группе	
Гимнастическая стенка	Шт.	10	+
Гимнастически йковрик	Шт.	По количеств удетей в группе	+
Доска гладкая с зацепами	Шт.	1	+
Доска наклонная	Шт.	1	+
Лестница с зацепами	Шт.	1	+
Подвесная деревянная лестница	Шт.	2	+
Подвесная канатная лестница	Шт.	1	+
Подвесные гимнастическ ие кольца	Шт.	2	+
Подвесные качели	Шт.	1	+
Доска с ребристой поверхностью	Шт.	1	+
Дуги для подлезания	Шт.	6	+
Канат для перетягивания	Шт.	1	+
Канат подвесной для лазания	Шт.	2	+
Шест для лазания	Шт.	1	+
Рукоход	Шт.	1	+
Скалодром	Шт.	1	+
Клюшки	Шт.	7	+
Шайбы	Шт.	15	+
Кольцесброс	Шт.	2	+
Кольцо баскетбольное	Шт.	3	+
Щит баскетбольный	Шт.	3	+
Щит для метания в цель навесной	Шт.	2	+
Конусы большие	Шт.	6	+
Фишки конусы	Шт.	15	+
Корзинка для мячей	Шт.	4	+
Мяч для метания	Шт.	15	+
Мяч для мини- баскетбола	Шт.	10	+
Мяч набивной (1 кг)	Шт.	10	+

Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)	Шт.	15	+
Мячи резиновые	Шт.	по количеству	+
		детей в группе	
Насос для накачивания мячей	Шт.	1	+
Мат гимнастический (стандартный)	Шт.	2	+
Мат гимнастический прямой	Шт.	2	+
Мат гимнастический складной	Шт.	2	+
Обруч (малого диаметра)	Шт.	15	+
Обруч (большого диаметра)	Шт.	10	+
Свисток	Шт.	1	+
Секундомер	Шт.	1	+
Скакалка детская	Шт.	По количеству детей в группе	+
Скамейка гимнастическая универсальная	Шт.	3	+
Стеллаж для инвентаря	Шт.	2	+
Стойка для гимнастических палок	Шт.	1	+
Стойки для прыжков в высоту (комплект)	Шт.	1	+
Флажки разноцветные (атласные)	Шт.	По количеству детей в группе	+
Лента гимнастическая	Шт.	по количеству детей в группе	+
Разноцветные кегли	Шт.	10	+
Эспандеры эластичные	Шт.	10	+

Кубики	Шт.	По количеству детей в группе	+
Гимнастические ролики	Шт.	15	+
Мячики массажные	Шт.	15	+
Комплект гантелей	Шт.	15	+
Диски здоровья	Шт.	4	+
Шесты	Шт.	4	+
Бревно гимнастическое напольное	Шт.	2	+
Батут	Шт.	1	+
Мягкие модули	Шт.	10	+
Координационная лестница	Шт.	1	+
Туннель	Шт.	2	+
Парашют	Шт.	1	+
Сухой бассейн	Шт.	1	+
Самокаты 2-х колесные	Шт.	3	+
Самокаты 3-х колесные	Шт.	3	+
ТИССА	Шт.	2	+
Сетки защитные на окнах	Шт.	По количеству окон и приборов	+
Музыкальный центр	Шт.	1	+
Набор для подвижных игр	Шт.	1	+
Стул педагога	Шт.	1	+
Стол педагога	Шт.	1	+
Стеллаж для инвентаря	Шт.	2	+
Контейнеры для хранения инвентаря	Шт.	12	+
Книжный шкаф	Шт.	1	+
Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с	Шт.	1	+

приказом №822н)			
-----------------	--	--	--

### 3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (зарегистрирован 27.01.2023 № 72149).
2. В.В. Бойко, О.В. Бережнова, Физическое развитие дошкольников, 2018г. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений 3-7 лет. Система работы М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007-160с.
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР Издательство: М.: Просвещение 1989 г-239 с.
4. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжикова, М. М. Борисова; под ред. С. А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 312 с.
5. Лескова Г., Ноткина Н. Оценка физической подготовленности дошкольников. // Дошкольное воспитание. 1989. - №10. – С.35.
6. Н. В. Нищева "Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики" 2002г 195 с.
7. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика», Мозаика –синтез, Москва, 2021
8. Токаева Т. Э. Будь здоров, дошкольник Сфера ТЦ издательство 2016.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
10. Е.А. Субботина "Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников". Издательство Феникс. Год издания 2015.
11. А.И. Буренина "Ритмическая мозаика". Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. Издание переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС до. 2015.
12. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Младшая группа, Мозаика – синтез, Москва, 2021.
13. В.В. Бойко, О.В. Бережнова, Парциальная программа физического развития 3-7 лет Малыши-Крепыши, 2017г.
14. Лескова, Г. П. Оценка физической подготовленности дошкольников / Г. П. Лескова, Н. А. Ноткина // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 10. – С. 35-43.
15. Лютова-Робертс Е.К., Моница Г.Б. Игры для гиперактивных детей. – Речь, 2011.

16. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. Сада / П. П. Будиная, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова.— 2-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 1990.— 175 с.
17. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова – М.: Мозаика-синтез, 2017. – 144 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с.
19. Воспитателю о воспитании детей 5–7 лет в детском саду и семье. Практическое руководство по реализации Программы воспитания. — М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», 2023./ <https://институтвоспитания.рф/programmy-vospitaniya/programmy-vospitaniya-doo/prakticheskoe-rukovodstvo-vospitatelju-o-vospitanii/>

### 3.4. Организация двигательного режима

**Режим двигательной  
активности старшая группа  
/5 - 6 лет/**

<i>формы работы</i>	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>	<i>Особенности организации</i>
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно в группах. В физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице
Хороводная игра / игра средней подвижности	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	Ежедневно в группе
Физкультурная минутка	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида
						содержания занятия, состояния здоровья детей

Динамическая пауза между занятиями	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	Ежедневно в группе
Совместная образовательная деятельность (ОО «Художественно-эстетическое развитие», «Музыкально-эстетическое развитие»)	25 минут /по расписанию, 2 раза в неделю/					
Совместная образовательная деятельность (ОО «Физическое развитие»)	25 минут /по расписанию, 3 раза в неделю, в том числе 1 раз на воздухе/					В теплое время года на улице
Прогулка * подвижные игры и физические упражнения на прогулках – 2 раза в день	10+15 мин	10+15 мин	10+15 мин	10+15 мин	10+15 мин	Ежедневно во время прогулок организуются воспитателями
Гимнастика послесна, массаж стоп, самомассаж. Закаливающие мероприятия	10 – 12 мин	10 – 12 мин	10 – 12 мин	10 – 12 мин	10 – 12 мин	Ежедневно
Подвижные или хороводные игры во второй половине дня/физические упражнения в группе	10 – 15 мин	10 – 15 мин	10 – 15 мин	10 – 15 мин	10 – 15 мин	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижные игры
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	8 – 10 мин	8 – 10 мин	8 – 10 мин	8 – 10 мин	8 – 10 мин	Ежедневно Во время вечерней прогулки
Оздоровительный бег	3 – 7 мин 1 раз в неделю по подгруппам по 5 – 7 человек во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)					
Целевые прогулки	1 раз в 2 недели 25 – 30 мин					
Спортивные праздники	2 раза в год 30 – 40 мин					

Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25 мин					
Музыкальный досуг	1 раз в неделю 25 мин					По плану музыкального руководителя
Дни Здоровья каникулы	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается подвижными играми, прогулками.					Дни Здоровья –1 раз в квартал. Каникулы –2 раза в год (январь, лето)
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя
	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, их здоровья и желания					

**Суммарный объем двигательной активности, не менее 1 часа день**  
/Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296)/.

**Модель ежедневной организации жизни и деятельности детей младшего дошкольного возраста**

**Старший дошкольный возраст**

<b>1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)</b>	<b>2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)</b>
Физическое развитие	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приём детей на воздухе в тёплое время года;</li> <li>• Утренняя гимнастика;</li> <li>• Гигиенические процедуры (умывание);</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам досна; солнечные ванны в тёплое время года);</li> <li>• Подвижные игры на прогулке;</li> <li>• Физкультурная образовательная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>– игровая;</li> <li>– общеразвивающая;</li> <li>– сюжетная.</li> </ul> </li> <li>• Физкультурные праздники;</li> <li>• Подвижные игры;</li> <li>• Физкультминутки;</li> <li>• Динамическая пауза;</li> <li>• Гимнастика для глаз;</li> <li>• Дыхательная гимнастика;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение правил личной гигиены;</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы и на прогулке;</li> <li>• Гимнастика пробуждения;</li> <li>• Гимнастика после сна;</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание);</li> <li>• Физкультурные досуги;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование навыков самообслуживания;</li> <li>• Рассмотрение иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни</li> <li>• ОБЖ-беседы;</li> <li>• Просмотр видеоматериалов;</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений;</li> <li>• Выполнение правил личной гигиены.</li> </ul>	

### 3.5. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/ проект	Направление	Ценности	Группы реализации
-------	------	------------------------------	-------------	----------	-------------------

сентябрь	01.09	День Знаний (ФК) <sup>34</sup> - выставка а праздничны хплакатов; - праздник «Детский сад встречает ребят!» (ВВ <sup>35</sup> ); - фоторепорта ж праздника в Василеостровском районе.	Познавательн ое	познание	Со старшей по подготовитель ную группы
	03.09	День окончания Второй мировой войны (ФК) и День солидарности  в борьбе с терроризмом (ФК) Выставки в книжном уголке. Районная акция	Патриотичес кое	Родина	Подготовитель ная группа
	08.09	Международный день распространения грамотности (ФК) Районная акци я(фоторепортаж флешмоба)	Познаватель ное	познание	Старшая, подготовите льная группа
	15.09	День рождени я Василеостровского района (РК <sup>36</sup> ) Флешмоб «Празднование дня рождения Василеостровског района»	Патриотичес кое Эстетическо е	Родина Культура и красота	Старшая, подготовите льная группа

	27.09	День воспитателя и всех дошкольны хработников(ФК) Выставка поздравительных открыток (ВВ)	Социально еТрудовое	Дружба Человек Сотрудни чество Труд	Старшая - подготовител ь ная
--	-------	--	------------------------	---	------------------------------------

		Экскурсии п детскому саду.			
октябрь	01.10	Международный день пожилых людей(ФК) Праздник для бабушек и дедушек воспитанников «Старые песни о главном...», «Спасибо вам , бабушки, дедушки!»(ВВ) Нахождение и разучивание пословиц и поговорок, и игры бабушек (ВВ) Волонтерские акции	Духовно- нравственно е	Жизнь, милосерд ие, добро	Средняя подготовител ь ная
	01.10	Международный день музыки (ФК) - районная игра Музыкальная олимпиада к Днюмузыки; - районный конкурс шумовых оркестров;	Эстетическое	Культура , красота	Старшие подготовител ь ные
	04.10	День защит ы животных (ФК) - районна я социальная акция; - волонтерск	Патриотичес кое Духовно- нравственно е	Природа Милосерд ие	Младшие подготовител ь ные

		и проекты.			
	05.10	День учителя (ФК) Беседы, игры , встречи с профессионалам и, районная акция	Трудовое	Труд	Подготовительная
	09.10	День работников всельского хозяйства и перерабатывающей промышленности (ВВ) Беседы, игры, встречи с	Трудовое	Труд	Старшие - подготовительные

		профессионалами			
	16.10	Всемирный ден ь хлеба (ВВ) Беседы, игры, встречи с профессионалами, посещение музеев ,выставки	Трудовое	Труд	Старшие подготовител ьные
	Трет ье воск р есень е октя б ря	День отца (ФК) Выставка семейны х фотографий. Изготовлени е подарков. Досуг «Папа может все, что угодно!»	Социальное	Семья	Младшая подготовител ьная
	30.10	День тренера в России Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада (Знатоки спорта)» (РК)	Физическое и оздоровител ьное	Здоровье	Старшая подготовител ьная
	Октя брь- нояб р ь	Осенины (праздник)	Эстетическо е Патриотичес кое	Культура ,красота Природа	Младшая подготовител ьная
Ноябрь	04.11	День народног о единства (ФК) Досуг Районная акция.	Патриотичес кое	Родина	Средняя подготовител ьная

	08.11	<p>День погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России (ФК)</p> <p>Беседы о труде сотрудников полиции.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Полиция».</p> <p>Встречи с профессионалами.</p>	Патриотическое	Родина	Старшая - подготовительная
	20.11	Всемирный день	Социальное	Человек	Старшая -

		ребенка (ВВ) Игровой проект			подготовите льная
	21.11	Всемирный ден ьприветствий (ВВ) Досуг	Социальное	Дружба, сотруднич е ство	Старшая - подготовител ь ная
	22.11	День сыновей (ВВ)Выставка	Социальное	Дружба, сотруднич е ство	Старшая - подготовител ь ная
	После днее воскр есень е нояб ря	День Матери вРоссии (ФК) Праздничные мероприятия во всехгруппах детского сада, песни промаму,  совместные подвижные игры с мамами, детские сюжетно-ролевые игры «Мама дома», беседа «Мамы разные нужны, мамыразные важны» (ВВ) фоторепортаж праздника в районе	Социальное	Семья	Ясельная - подготовител ь ная
	30.11	День Государственного герба Российско йФедерации (ФК) Рассматривание изображение Государственного герба, беседа о его происхождении и символическом	Патриотичес кое	Родина	Старшая - подготовител ь ная

		значении.			
декабрь	03.12	День неизвестног осолдата (ФК): Беседы и просмотр материалов о памятниках и мемориалах неизвестному солдату, проект т «книга памяти »,совместное	Патриотичес кое	Родина	Старшая - Подготовител ь ная

		рисование плаката «Памяти неизвестного солдата».			
	03.12	Международный день инвалидов (ФК) Беседы «Люди так не делятся...», «Если и добрый ты...». Выставки детских работ «Пусть всегда будет солнце», «От сердца к сердцу». Волонтерская акция.	Социальное Духовно-нравственное	Человек Жизнь, милосердие, добро	Старшая - подготовительная
	05.12	День добровольца (волонтера) в России (ФК) Беседы с детьми на темы «Легко ли быть добрым?», «Кто такие волонтеры». «День добрых дел» — социальная акция. Создание лепбука «Дружба». Конкурс рисунков, презентаций и разработок «Я — волонтер». Районная акция.	Социальное Духовно-нравственное	Человек Жизнь, милосердие, добро	Средняя - подготовительная

	08.12	Международный день художник а(ФК) Выставка произведений детских художников- иллюстраторов  вкнижном уголке. Встречи с профессионалами. Индивидуальные выставки творчества дошкольников. Экскурсии или прогулки выходного	Эстетическо еТрудовое	Культура ,красота. Труд	Младшая - подготовител ь ная
--	-------	---	--------------------------	-------------------------------	------------------------------------

		дня в Академию художеств ил и музею-квартиру А.И. Куинджи. Районная акция.			
	09.12	День Героев Отечества (ФК) Ознакомление детей с художественной литературой: Т. А. Шорыгина «Спасатель», С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое» Встреча с профессионалами. Спортивно-игровые мероприятия на смелость, силу, крепость духа. Возложение цветов к памятнику защитникам Отечества.	Патриотическое	Родина	Старшая - подготовительная
	12.12	День Конституции и Российской Федерации (ФК) Тематические беседы об основном законе России, государственных символах. Творческий коллаж в группах. Районная акция.	Патриотическое Познавательное	Родина познавание	Подготовительная

	27.12	<p>День рождения основателя Третьяковской галереи Павла Михайловича Третьякова (ВВ) Презентация «Кто такой коллекционер?», Культурная практика</p>	<p>Эстетическое Трудовое</p>	<p>Культура, красота Труд</p>	<p>Старшая - подготовительная</p>
--	-------	--	------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

		«Почему один из самых больших музеев стран называют «Третьяковка»? Выставка мини-коллекций дошкольников			
	31.12	Новый год (ФК) Утренник. Фестиваль лучших номеров новогодних утренников	Эстетическое	Красота	
Январь	15.01	Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Старшая - подготовительная
	16.01	День ледовара (ВК)	Эстетическое Трудовое	Культура и красота Труд	Старшая - подготовительная
	24.01	Международный день эскимоса (ВВ)	Трудовое воспитание	Труд	Старшая - подготовительная

	27.01	День снятия блокады Ленинграда (ФК) Беседа с презентациями «900 дней блокады », «Дети блокадног о Ленинграда», праздник День освобождени я Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц- Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста Знакомство с художественной литературой и музыкальными произведениями по	Патриотическое	Родина	Старшая - подготовительная
--	-------	--	----------------	--------	-------------------------------

		<p>теме Целевые прогулки и экскурсии выходного дня, посвященные Дню Юбилейного освобождения Ленинграда от фашистской блокады; фоторепортаж праздника в районе (РК)</p>			
февраль	02.02	<p>День разгром нацистскими войсками немецко- фашистских войск в Сталинградской битве (ФК) Памятная выставка в книжном уголке.</p>	<p>Патриотическое Познавательное</p>	<p>Родина познание</p>	<p>Подготовительная</p>
	08.02	<p>День русско- инженерной науки (ФК) Районная игра «Олимпиада для дошкольников, посвященная Дню науки»</p>	<p>Познавательное Трудовое</p>	<p>Познание Труд</p>	<p>Старшая подготовительная</p>
	15.02	<p>День памяти о русских, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (ФК) Беседа «Кто такой дипломат?»</p>	<p>Патриотическое Трудовое</p>	<p>Родина Труд</p>	<p>Подготовительная</p>

	16.02	Городское физкультурно- оздоровительное мероприятие  для ядошкольников «Ледовая олимпиада» (РК)	Физическое и оздоровитель- ное	Здоровье	Подготовител- ьная
--	-------	--	---	----------	-----------------------

	21.02	Международный день родного языка(ФК) «Ярмарка» (традиции русского народа) (ВВ) Районный флешмоб, посвященный Дню родного языка	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Старшая - подготовительная
	23.02	День защитника Отечества (ФК) Досуг, физкультурный праздник. Творческая встреча с РДШ «Юнармия»	Патриотическое Трудовое	Родина Труд	Младшая - подготовительная
март	08.03	Международный женский день (ФК) Изготовление подарков «Цветы для мамы» (ВВ) Утренник «Праздник мам» (ВВ) Районный видеоконцерт праздника	Социальное	Семья	Ясельная - подготовительная
	09.03	День рождения космонавта Юрия Алексеевича Гагарина (ВВ) Презентация	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Старшая - подготовительная
	13.03	День рождения писателя Сергея Владимировича Михалкова (ВВ)	Эстетическое	Культура, красота	Старшая - подготовительная

		Флешмоб «Чтение вслух»			
	18.03	День воссоединения Крыма с Россией (ФК) Беседы. Презентации. Конкурс рисунков , посвященных Крым	Познаватель ное Патриотичес кое	Познани еРодина	Старшая - подготовител ьная

	19.03	День рождения писателя Корнея Ивановича Чуковского (ВВ) Выставка в книжном уголке	Эстетическое	Культура	Средняя - подготовительная
	27.03	Всемирный день театра (ФК) Театр для маленьких - со	Эстетическое	Культура	Средняя - подготовительная
апрель	01.04	Международный день птиц (ВВ)	Эстетическое	Культура	Старшая - подготовительная
	12.04	День космонавтики, (ФК) Досуг «Космонавты» (ВВ) Организация выставки по теме(ВВ) Просмотр видеофильма (космосе, космических явлениях (ВВ) Конструирование ракет (ВВ)	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Средняя - подготовительная
	22.04	Всемирный день Земли (ВВ) Беседы с детьми об экологических проблемах на Земле(ВВ), мероприятие «Сбор батареек» (ВВ), театрализованное представление «Давайте	Патриотическое	природа	Средняя - подготовительная

		сохраним...» (ВВ)			
	30.04	День пожарно йохраны (РК) Районная игра «Юный пожарный»	Физкультурн ое  и оздоровител ьное Познаватель ное Трудовое	Здоровь е Познани еТруд	Старшая - подготовител ьная

май	01.05	Праздник Весны и Труда (ФК) Слушание и исполнение песен о весне и труде, слушание музыки о весне (ВВ) Знакомство с пословицами  и поговорками о труде (ВВ)	Трудовое	Труд	Младшая - подготовительная
	09.05	День Победы (ФК) Проведение акции совместно с родителями «Наши ветераны» (подбор материала и составление альбомов родителями совместно с воспитанниками о родственниках, соседях, знакомых, х, воевавших в годы Великой Отечественной войны) (ВВ) Районная акция. День Победы	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная

	18.05	Международный день музеев (ВВ) Игра, проект «Мини-музей» в моей группе	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
	19.05	День детских общественных организаций России (ФК) Районная социальная акция	Социальное	Дружба Сотрудничество	Старшая - подготовительная
	24.05	День славянской письменности и культуры (ФК) Беседы на тему	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Старшая - подготовительная

		азбуки, конкур сбукв-поделок «Кириллица» и «Глаголица» (ВВ).			
	27.05	День рождени яПетербурга (РК) Конкурс-выставка «Петербургская ассамблея» Районный флешмо б «День рождени ягорода»	Патриотичес кое	Родина	Средняя подготовител ьная
	27.05	Общероссийский день библиотек (ВВ) Выставка книг -самоделок, посвященная Дню библиотек	Познаватель ное Трудовое	Познани еТруд	Старшая подготовител ьная
июнь	01.06	День защиты детей(ФК) Музыкально- спортивное мероприятие «Дети должны дружить »Фоторепортаж праздничных событий в районе	Социальное	Дружба	Старшая подготовител ьная
	06.06	День русского языка(ФК) Драматизации «Сказки Пушкина »(ВВ). Пушкинский день России - видеофильм	Познаватель ное Патриотичес кое Эстетическо е	Познани еРодина Культур а	Старшая подготовител ьная

	12.06	День России (ФК) Тематические занятия, познавательные беседы о России, государственной символике, малой родине (ВВ) Выставка детских рисунков и	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
--	-------	---	----------------	--------	-------------------------------

		инсталляций «Россия — гордость моя!»(ВВ)			
	22.06	День памяти искорби (ФК) Поэтический час «Мы о войне стихами говорим» (ВВ) Тематические беседы «Страничк аистории. Никто незабыт» (ВВ) Прослушивание музыкальных композиций «Священная война», «22 июня ровно в 4 часа...», «Катюша» (ВВ)	Познаватель ное Патриотичес кое	Познани еРодина	Подготовител ьная
июль	08.07	День семьи, любви иверности (ФК) Беседы «Мой семья»(ВВ) интерактивная игра «Мамины и папины помощники» (ВВ) творческая мастерская «Ромашка н асчастье» (ВВ) презентация поделок «Герб моей семьи» (ВВ)	Социальное	Семья	Младшая - подготовител ьная

	30.07	<p>День Военно -морского флота (РК) Творческая выставкадетских рисунков «Внашу гавань заходили корабли»; Спортивные эстафеты «Море волнуется раз...»; Фотосессия «По морям, по волнам».</p>	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
--	-------	---	----------------	--------	-------------------------------

		Фотоотчеты праздника ВМФ в Василеостровском районе			
август	12.08	День физкультурника(ФК) Совместная разминка, эстафетына ловкость и скорост ь, тематические игры и забавы	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Средняя - Подготовительная
	22.08	День Государственного флага Российской Федерации (ФК) Выставка, посвященная Дню Российского флага (ВВ)	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
	27.08	День российског о кино (ФК) Рисованием на тему «Мой любимы йгерой мультфильма»	Эстетическое	Культура	Средняя - Подготовительная