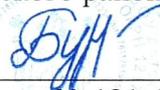




**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 63 Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 63  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29.08.2025 года

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ детским садом № 63  
Невского района Санкт-Петербурга

 / Д.С. Бурцева  
Приказ № 121-ОД от 29.09.2025 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**по реализации образовательной области «Физическое развитие»**  
**образовательной программы дошкольного образования**  
**на 2025-2026 учебный год**

Возраст детей: 1,6 года - 6 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Гуркина Алёна Алексеевна,  
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург  
2025

## Содержание Рабочей программы

<b>I. Целевой раздел</b>	стр.3
<b><i>1.1. Обязательная часть</i></b>	
1.1.1. Пояснительная записка. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	стр. 3
1.1.2. Возрастные особенности развития детей 1,6 года - 6 лет	стр.5
1.1.3. Планируемые результаты реализации Рабочей программы	стр. 18
1.1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	стр. 19
<b>II. Содержательный раздел</b>	стр.20
<b><i>2.1. Обязательная часть</i></b>	стр. 20
2.1.1. Содержание образовательной деятельности	стр. 20
2.1.2. Модель организации образовательного процесса	стр. 35
2.1.3. Воспитательная работа	стр.36
2.1.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	стр.37
2.1.5. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	стр. 38
2.1.6. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности на 2025-2026 учебный год	стр.39
2.1.7. Годовой план работы инструктора по физической культуре на текущий год	стр.53
<b><i>2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i></b>	стр.
<b>III. Организационный раздел</b>	стр. 54
<b><i>3.1. Обязательная часть</i></b>	стр. 54
3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	
3.1.2. Режим двигательной активности детей в ДООУ	стр. 55
3.1.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	стр. 56
3.1.4. Максимально допустимая образовательная нагрузка	стр. 58
3.1.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности	стр.58
3.1.6. Дистанционное сопровождение семей	стр.58
<b><i>3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i></b>	стр.
3.2.1. Система образовательной деятельности: расписание ОД	стр.
<b>IV. Приложения</b>	стр.
Приложение 1. <b>Учебно-методическое обеспечение программы</b>	стр.61

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Обязательная часть**

#### **1.1.1. Пояснительная записка.**

#### **Принципы и подходы к формированию Рабочей программы**

Настоящая рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации образовательной области «Физическое развитие» (далее – Рабочая программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 63 Невского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» с воспитанниками ГБДОУ. Рабочая программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с воспитанниками и обеспечивает физическое развитие детей в интеграции с социально-коммуникативным, познавательным, речевым и художественно-эстетическим развитием детей в возрасте от 1,6 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Рабочая программа направлена на физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Рабочая программа реализуется в соответствии с учебным планом, учитывает образовательные потребности участников образовательных отношений, возможности и особенности физического развития воспитанников, систему отношений субъектов педагогического процесса и организационно-педагогические условия ее реализации.

Нормативный срок реализации Рабочей программы: 1 год (с 01.09.2025г. по 31.05.2026г.), обучение осуществляется в группах общеразвивающей направленности на русском языке в очной форме.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 23.05.2025г.);

– Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 года № 955);

– Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 года № 59599);
- Уставом ГБДОУ детского сада № 63 Невского района Санкт-Петербурга;
- Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 63 Невского района Санкт-Петербурга.

**Цель реализации Рабочей программы:** реализация содержания образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО, направленного на достижение целей формирования у детей культуры здоровья и сохранения, укрепления их физического и психического здоровья.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

*Оздоровительные задачи:*

1. Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
2. Способствовать сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам.
3. Содействовать правильному физическому развитию и закаливанию детского организма.
4. Формировать правильную осанку и укреплять свод стопы.

*Образовательные (педагогические) задачи:*

1. Формировать и совершенствовать основные виды движений (бег, прыжки, метание, лазанье и т.д.).
2. Развивать физические качества (координация, гибкость, скорость, сила, выносливость).
3. Формировать представления дошкольников о здоровом образе жизни, о значении гигиены и закаливания.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитывать у дошкольников потребность в ежедневной двигательной активности.
2. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, решительность).
3. Формировать интерес и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4. Воспитывать самостоятельность, организованность, дисциплинированность.

### **Принципы и подходы к формированию Рабочей программы**

Программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком раннего этапа детства, обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей раннего возраста, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.1.2. Возрастные особенности физического развития детей**

**1-2 года.** Рабочая программа охватывает возрастной период физического и психического развития детей с 1 года до 2-х лет и обеспечивает всестороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по всем основным направлениям программы.

На втором году жизни ежемесячная прибавка в весе составляет 200–250 граммов, а в росте 1 см. Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3–4 часа, двух лет — 4–5,5 часа.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при числе участвующих не более 8–10).

*Основные приобретения второго года жизни.* Основными приобретениями второго года жизни можно считать: совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях.

*Задачи воспитания и обучения.* Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности. Предупреждать утомление детей.

Развивать познавательную и двигательную активность во всех видах игр.

**2-3 года.** Рабочая программа охватывает возрастной период физического и психического развития детей с 2-х лет до 3-х лет и обеспечивает всестороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Этот период часто называют «ранним возрастом» или периодом «я сам!». Он характеризуется бурным физическим и моторным развитием, когда ребенок активно осваивает новые движения и исследует мир.

Общая характеристика периода:

- Энергичность и движение: Ребенок 2-3 лет крайне активен. Движение — его базовая потребность и основной способ познания окружающего пространства.
- Совершенствование навыков: Навыки, приобретенные на втором году жизни (ходьба, бег), становятся более уверенными, координированными и разнообразными.
- Неравномерность развития: Развитие может идти скачкообразно. Не стоит переживать, если ребенок что-то не делает в строго указанные сроки — все очень индивидуально.

*Задачи воспитания и обучения.* Продолжать укреплять и сохранять здоровье детей. Развивать основные движения. Развивать восприятие, внимание, память детей. Расширять опыт ориентировки в окружающем, обогащать детей разнообразными сенсорными впечатлениями.

**3-4 года.** Рабочая программа охватывает возрастной период физического и психического развития детей с 3-х лет до 4-х лет и обеспечивает всестороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по всем основным направлениям программы.

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Этот период — время «младшего дошкольного возраста». Ребенок становится еще более ловким, уверенным в своих движениях и выносливым. Основной девиз — «Я хочу всё знать и всё уметь!». Движения становятся более осознанными, координированными и сложными.

Общая характеристика периода:

Координация и ловкость: На смену общей энергичности приходит более качественное выполнение движений. Развивается чувство равновесия.

Выносливость: Ребенок может дольше играть в активные игры, ходить на прогулке, не уставая так быстро, как раньше.

Осознанность: Движения начинают подчиняться цели (не просто бежать, а добежать до качелей; не просто бросить мяч, а попасть в корзину).

**4-5 лет.** Рабочая программа охватывает возрастной период физического и психического развития детей с 4-х лет до 5-х лет и обеспечивает всестороннее развитие

детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по всем основным направлениям программы.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

**5-6 лет.** Рабочая программа охватывает возрастной период физического и психического развития детей с 5 до 6 лет и обеспечивает всестороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по всем основным направлениям программы.

Этот период, часто называемый старшим дошкольным возрастом, характеризуется значительным скачком в физическом и моторном развитии. Ребенок становится более сильным, ловким и координированным, готовится к переходу в школу.

Крупная моторика (Развитие крупных мышц)

Дети 5-6 лет демонстрируют значительный прогресс в координации, силе и равновесии. Они не просто бегают и прыгают, а делают это с уверенностью и разнообразием.

#### Нервная система и координация

- Совершенствуются процессы торможения, ребенок становится более усидчивым, может концентрироваться на одном виде деятельности до 20-30 минут.
- Движения становятся более осознанными, точными и экономичными. Развивается зрительно-моторная координация (глаз-рука), что критично для письма и спортивных игр.
- Появляется способность выполнять сложнокоординированные действия, где задействованы сразу несколько систем (например, бег с одновременным ведением мяча).

### 1.1.3. Планируемые результаты реализации Рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы в раннем возрасте, к 3 годам	
1.	У ребенка развита крупная моторика.
2.	Ребёнок активно использует освоенные ранее движения.

3.	Ребёнок начинает осваивать бег, прыжки.
4.	Ребёнок повторяет за взрослым простые имитационные упражнения.
5.	Ребёнок понимает указания взрослого.
6.	Ребёнок выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.
7.	Ребёнок с желанием играет в подвижные игры.

<b>Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам</b>	
1.	Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2.	Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
3.	Ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.
4.	Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения.
5.	Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре.
6.	Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
7.	Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

<b>Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам</b>	
1.	Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
2.	ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
3.	Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности.
4.	Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
5.	Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
6.	Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.
7.	Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

<b>Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам</b>
--

1.	Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
2.	Ребёнок интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам.
3.	Ребёнок показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
4.	Ребёнок имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха.
5.	Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений.
6.	Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

#### 1.1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

**Стартовая педагогическая диагностика** проводится на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу.

**Заключительная, финальная педагогическая диагностика** проводится на завершающем этапе освоения программы ребенком его возрастной группой. При проведении стартовой диагностики учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в детском саду. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Объект педагогической	Формы и методы	Периодичность проведения	Длительность проведения	Сроки проведения
-----------------------	----------------	--------------------------	-------------------------	------------------

диагностики (мониторинга)	педагогический диагностики	педагогический диагностики	педагогический диагностики	педагогический диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области «Физическое развитие»	- Наблюдение;  - Наблюдение на занятии; - Беседы.	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь  Май

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Обязательная часть

#### 2.1.1. Содержание образовательной деятельности

Содержание Рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей в различных видах деятельности и охватывает следующие образовательные области:

- физическое развитие.

В программе предусмотрена интеграция с образовательными областями: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимозависимости и взаимодополняемости. Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОУ. В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»	Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Побуждение к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой.
Образовательная область «Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках,

	укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Измерение (измерение расстояний условными мерками, подсчёт количества движений, ориентировка в пространстве, придумывание новых образных названий упражнением, выполнение различных упражнений, отражающих сезонные явления, объекты природы, выполнение упражнений под музыку).
Образовательная область «Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Развивать умение понимать обращенную речь с опорой и без опоры на наглядность при выполнении физических упражнений и в подвижных играх; обогащать словарь детей за счет расширения представлений о физических упражнениях, и.п., зимних и летних видах спорта, подвижных игр и эстафет; развивать умение соблюдать этику общения в условиях коллективного взаимодействия.
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	Организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек. Отражение впечатлений детей о прослушанных и знакомых произведениях, литературных героях и событиях на физкультурных занятиях и вечерах досуга; использование различных жанров фольклора (загадки, заклички, считалки) на физкультурных занятиях, вечерах досуга, спортивных праздниках и подвижных играх; освоение элементов танца и ритмопластики для создания танцевальных композиций спортивного направления.

## Содержание образовательной деятельности Физическое развитие.

### Вторая младшая группа. От 3 до 4 лет

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p> <p>укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p>
------------------------	--

	закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения:  бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;</p>

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам;

	<p>перестроение в колонну по два, враспынную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
2) <i>Подвижные игры:</i>	<p>педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>
3) <i>Спортивные упражнения:</i>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.</p>
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	<p>педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p>
5) <i>Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>

### **Средняя группа. От 4 до 5 лет**

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые
------------------------	---

	<p>упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>
<i>Направление</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i>	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в круг; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;</p>

подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

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

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

**Ритмическая гимнастика:**

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

**Строевые упражнения:**

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

2) <i>Подвижные игры:</i>	педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).
3) <i>Спортивные упражнения:</i>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p>
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.
5) <i>Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе</p>

## Старшая группа. От 5 до 6 лет

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;</p> <p>продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p>

<p><i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p>	<p>Основные движения:  бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;  ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;  ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;  бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;  прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;  прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной</p>
---	--

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные

	<p>формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</p> <p>Строевые упражнения: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</p> <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>
<p>3) <i>Спортивные игры:</i></p>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p>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.</p> <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p>

	<p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.</p>
<p>4) <i>Спортивные упражнения:</i></p>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p> <p>Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.</p>
<p>5) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i></p>	<p>педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.</p> <p>Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p>
<p>б) <i>Активный отдых.</i></p>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p>

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

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

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

### 2.1.2. Модель организации образовательного процесса

<i>Образовательная область</i>	<i>Вид детской деятельности</i>	<i>Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы</i>		
		<i>Занятия</i>	<i>Самостоятельная деятельность</i>	<i>Режимные моменты</i>
Физическое развитие	Двигательная	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физкультурные занятия;</li> <li>– Игровая беседа с элементами движений;</li> <li>– Интегративная деятельность;</li> <li>– Утренняя гимнастика;</li> <li>– Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера; –</li> <li>Подвижная игра;</li> <li>Экспериментирование;</li> <li>– Физ. занятия;</li> <li>– Спортивные и физкультурные досуги;</li> <li>– Спортивные состязания; –</li> <li>Проектная деятельность;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Двигательная активность в течение дня;</li> <li>– Подвижная игра;</li> <li>– Самостоятельные спортивные игры и упражнения;</li> <li>– Утренняя гимнастика.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игровая беседа с элементами движений;</li> <li>– Интегративная деятельность;</li> <li>– Утренняя гимнастика;</li> <li>– Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;</li> <li>– Подвижная игра;</li> <li>Экспериментирование;</li> <li>– Спортивные и физкультурные досуги;</li> <li>– Спортивные состязания; –</li> <li>Проектная деятельность.</li> </ul>

### 2.1.3. Воспитательная работа

#### Содержание воспитательной работы

Содержание рабочей Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста всех образовательных областей, обозначенных в ФГОС ДО, одной из задач которого является объединение воспитания и обучения в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

#### Планируемые результаты воспитания в соответствии с образовательными областями

<i>Образовательная область</i>	<i>Содержание</i>
Социально-коммуникативное развитие	Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.
Познавательное развитие	Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.
Речевое развитие	Владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; знакомство с книжной культурой.
Художественно-эстетическое развитие	Развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического

	отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений.
Физическое развитие	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**В воспитании детей в сфере их личностного развития используются следующие вариативные формы взаимодействия:**

<i>Совместная деятельность</i>	<i>Иные формы</i>	<i>Самостоятельная деятельность детей</i>
<b>Физическое и оздоровительное направление воспитания</b>		
Занятия, игровые упражнения, индивидуальная работа, игры-забавы, игры-драматизации, досуги, театрализации, беседы, разыгрывание сюжета, экспериментирование – слушание и проигрывание коротких текстов (стихов, рассказов, сказок), познавательных сюжетов, упражнения подражательного и имитационного характера, активизирующее общение педагога с детьми, работа в книжном уголке, чтение литературы с рассматриванием иллюстраций и тематических картинок, использование информационно-компьютерных технологий и технических средств обучения (презентации, видеофильмы, мультфильмы), трудовая деятельность, игровые тренинги, составление историй, рассказов, работа с рабочей тетрадью, работа в тематических уголках, целевые прогулки, встречи с представителями ГИБДД	утренняя гимнастика, занятия, самостоятельная деятельность, прогулка	Игры-забавы Дидактические игры Подвижные игры Сюжетно-ролевые игры Рассматривание иллюстраций и тематических картинок Настольно-печатные игры Творческая деятельность

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

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка исследовать, играть, двигаться, сочинять, петь, танцевать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие **условия**:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

#### **2.1.5. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

Работа с родителями (законными представителями) детей ведется по следующим направлениям:

- педагогический мониторинг (анкетирование, опросы и пр.);
- педагогическая поддержка (беседы с родителями, открытые мероприятия);
- педагогическое образование родителей (консультации, тренинги, круглые столы, дискуссии, семинары-практикумы и пр.);
- совместная деятельность педагогов и родителей.

<i>Месяц</i>	<i>Темы</i>	<i>Форма работы</i>
Сентябрь	«Знакомство» «Адаптация детей к ГБДОУ» «Планирование воспитательно-образовательной работы ГБДОУ в 2022-2023 учебном году» «Изучение ожиданий родителей»	Беседы, организация совместных выставок, фотовыставок, досугов
Октябрь	День отца «Форма детей в осенний период»	Спортивный Праздник Консультация
Ноябрь	«Организация оздоровительно-профилактической работы в ГБДОУ» «10 советов по укреплению физического здоровья детей» «Празднование Дня Матери в детском саду»	Консультации  Физкультурный праздник
Декабрь	«Физическое воспитание ребёнка в семье»	Консультация
Январь	«Физкультурно-оздоровительная работа в ГБДОУ. Профилактика ОРВИ»	Беседа
Февраль	День Защитника Отечества	Изготовление поздравительных стенгазет, плакатов, проведение совместных праздников.
Март	Консультация: «Внимание! Плоскостопие!»	Консультация
Апрель	«В здоровом теле-здоровый дух!» «Мама, папа, я – спортивная семья» «Космические путешествия и технологии» «Организация посильной помощи в уборке территории ГБДОУ»	Беседы, организация совместных спортивных мероприятий в рамках «Недели здоровья», тематических развлечений, конкурсов, выставок детских работ.
Май	«Наши достижения» «Подготовка к летнему оздоровительному сезону» «Осторожно, солнце!» Физическая готовность ребёнка к школе»	Организация и подготовка спортивных досугов, поздравлений к Дню Победы, Дню Рождения Санкт-Петербурга. Консультации.

### 2.1.6. Комплексно-тематическое планирование

Построение всего образовательного процесса происходит вокруг одной центральной темы. Это дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода – интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

<i>Даты и месяц</i>	<i>Темы недели</i>	<i>Основные задачи работы с детьми</i>	<i>Досуги, праздники</i>
<b>Сентябрь</b>			
1 неделя 01.09- 05.09	До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!	<i>Ранний возраст</i> Занятие 1,2 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 27-28) <i>Младший возраст</i> Занятие 1 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 23-24) <i>Средний возраст</i> Занятие 1,2 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 19-20) <i>Старший возраст</i> Занятие 1,2 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 15-17)	<i>Праздник</i> «Здравствуй, детский сад!»
2 неделя 08.09- 12.09	Что нам лето подарило? (сбор урожая)	<i>Ранний возраст</i> Занятие 3,4 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 28) <i>Младший возраст</i> Занятие 2 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 24-25) <i>Средний возраст</i> Занятие 4,5 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 21-23) <i>Старший возраст</i> Занятие 4,5 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 19-20)	<i>Досуги</i> «Сбор урожая»
3 неделя 15.09- 19.09	Неделя безопасности	<i>Ранний возраст</i>	<i>Досуги</i> «Знай и помни правила»

	дорожного движения	<p>Занятие 5,6 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 29) <i>Младший возраст</i></p> <p>Занятие 3 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 25-26) <i>Средний возраст</i></p> <p>Занятие 7,8 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 24-26) <i>Старший возраст</i></p> <p>Занятие 7,8 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 21-24)</p>	<i>дорожного движения»</i>
4 неделя 22.09- 26.09	Детский сад, день дошкольного работника	<p><i>Ранний возраст</i></p> <p>Занятие 7,8 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 29-30) <i>Младший возраст</i></p> <p>Занятие 4 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 26-27) <i>Средний возраст</i></p> <p>Занятие 10,11 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 26-29) <i>Старший возраст</i></p> <p>Занятие 10,11 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 24-26)</p>	<i>Досуги «С праздником!»</i>
5 неделя 29.09- 03.10	Животные в осеннем лесу	<p><i>Ранний возраст</i></p> <p>Материал для повторения (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с.27-28) <i>Младший возраст</i></p> <p>Занятие 1 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 1) <i>Средний возраст</i></p> <p>Занятие 12 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 29) <i>Старший возраст</i></p> <p>Занятие 12 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 26-27)</p>	<i>Досуги «На лесной полянке»</i>
<b>Октябрь</b>			

1 неделя 06.10- 10.10	Осень в город к нам пришла!	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 9,10 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 32-33)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 5 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 28-29)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 13,14 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 30-32)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 13,14 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 28-29)</p>	Досуги «Осенние тропинки»
2 неделя 13.10- 17.10	Мой папа	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 11,12 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 33-34)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 6 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 29)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 16,17 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 33-34)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 16,17 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 30-32)</p>	Праздник «День отца» (третье воскресенье октября-19 октября)
3 неделя 20.10- 24.10	Мы в лесок пойдём, мы грибок найдём.	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 13,14 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 34-35)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 7 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 30-31)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 19,20 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 35-36)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 19,20 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 33-35)</p>	Досуги «Мы в лесок пойдём, мы грибок найдём»

4 неделя 27.10- 31.10	Дикие и домашние животные.	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 15,16 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 35-36)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 8 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 31-32)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 22,23 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 36-38)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 22,23 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 35-37)</p>	Досуги «Что за зверь?»
<b>Ноябрь</b>			
1 неделя 03.11- 07.11	День народного единства	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 17,18 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 38-39)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 9(Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 33-34)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 25,26 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 39-40)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 25,26 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 39-41)</p>	Досуги «Народные забавы» 4 ноября – День народного единства
2 неделя 10.11- 14.11	Неделя толерантности	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 19,20 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 39-40)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 10(Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 34-35)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 28,29 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 41-42)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 28,29 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 42-43)</p>	Досуги «День дружбы» 16 ноября – День толерантности

3 неделя 17.11- 21.11	Профессии	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 21,22 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 1)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 11 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 35-36)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 31-32 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 43-44)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 31,32 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 44-45)</p>	Досуги «Все профессии важны»
4 неделя 24.11- 28.11	Семья-где мама, там и я!	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 23,24 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 41-42)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 12(Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 37-38)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 34,35 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 45-46)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 34,35 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 46-47)</p>	Праздники «День матери» 26 ноября - День матери в России 30 ноября - День Государственного герба Российской Федерации
<b>Декабрь</b>			
1 неделя 01.12- 05.12	Зимушка – зима	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 25,26(Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 44-45)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 13 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 38-40)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 1,2 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 48-49)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 1,2 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 48-50)</p>	Досуги «Путешествие в зимний лес»

2 неделя 08.12- 12.12	Зимующие птицы	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 27,28 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 45-46)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 14 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 40-41)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 4,5 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 50-51)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 4,5 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 51-52)</p>	Досуги «Зимующие птицы»
3 неделя 15.12- 19.12	В лесу родилась ёлочка	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 29,30 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 46)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 15 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 41-42)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 7,8 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 52-54)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 7,8 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 53-54)</p>	Досуги «В лесу родилась ёлочка»
4 неделя 22.12- 30.12	Приключения Деда Мороза в Новогоднюю ночь	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 31,32 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 47)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 16 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 42-43)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 10,11 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 54-56)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 10,11 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 55-57)</p>	Досуги «Новогодние приключения»
<b>Январь</b>			

3 неделя 12.01- 16.01	Зимние сказки	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 33,34 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 49-50)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 17 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 43-45)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 13,14 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 57-59)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 13,14 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 59-60)</p>	Досуги «Зимние сказки»
4 неделя 19.01- 23.01	Спорт зимой	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 35,36 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 50-51)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 18 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 45-46)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 16,17 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 59-60)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 16,17 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 61-63)</p>	Досуги «Малые Олимпийские зимние игры», «День снега» 23 января - Всемирный день снега
5 неделя 26.01- 30.01	Если хочешь быть здоров	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 37,38 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 51-52)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 19,20 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 46-49)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 19,20 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 61-62)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 19,20 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 63-64)</p>	Досуги «Будь здоров»
<b>Февраль</b>			

1 неделя 02.02- 06.02	Безопасность	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 41,42 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 55-56)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 21 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 50)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 25,26 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 65-66)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 25,26 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 28-29)</p>	<i>Досуги</i> «Безопасность прежде всего»
2 неделя 09.02- 13.02	Неделя добрых дел	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 43,44 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 56-57)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 22 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 51-52)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 28,29 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 67-68)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 28,29 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 70-71)</p>	<i>Досуги</i> «Добрые дела»
3 неделя 16.02- 20.02	Масленица	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 45,46 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 57-58)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 23 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 52-53)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 31,32 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 69-70)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 31,32 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 71-73)</p>	<i>Досуги</i> «Масленица» 16-22 февраля - Масленица

4 неделя 23.02- 27.02	День защитников Отечества	<i>Ранний возраст</i> Занятие 47,48 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 58-59) <i>Младший возраст</i> Занятие 24 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 53-54) <i>Средний возраст</i> Занятие 34,35 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 70-72) <i>Старший возраст</i> Занятие 34,35 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 73-75)	<i>Праздники у всех групп - День защитников Отечества</i>
<b>Март</b>			
1 неделя 02.03- 06.03	Мамы всякие важны, мамы всякие нужны	<i>Ранний возраст</i> Занятие 49,50 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 61-62) <i>Младший возраст</i> Занятие 25 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 54-55) <i>Средний возраст</i> Занятие 1,2 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 72-73) <i>Старший возраст</i> Занятие 1,2 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 76-78)	<i>Досуги «Мамы всякие важны, мамы всякие нужны»</i>
2 неделя 09.03- 13.03	Путешествия	<i>Ранний возраст</i> Занятие 51,52 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 62-63) <i>Младший возраст</i> Занятие 26 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 56-57) <i>Средний возраст</i> Занятие 4,5 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 74-76) <i>Старший возраст</i> Занятие 4,5 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 79-80)	<i>Досуги «Путешествия»</i>

3 неделя 16.03- 20.03	Транспорт	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 53,54 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 63-64)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 27 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 57-58)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 7,8 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 76-77)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 7,8 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 81-82)</p>	Досуги «Транспорт»
4 неделя 23.03- 27.03	Неделя безопасности	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 55,56 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 64)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 28 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 58-59)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 10,11 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 78-79)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 10,11 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 83-84)</p>	Досуги «Ели с другом вышли в путь»
5 неделя 30.03- 03.04	Птицы, рыбы, насекомые	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 39,40 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 52-53)</p> <p><i>Младший возраст</i> Материал для повторения (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 59-60)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 12 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 79)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 12 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 85)</p>	Досуги «Спортивная юморина» 1 апреля - День смеха в России; День птиц
<b>Апрель</b>			

1 неделя 06.04- 10.04	Всемирный День Здоровья, космос	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 57,58 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 67-68)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 29 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 60-61)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 13,14 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 80-81)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 13,14 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 86-87)</p>	Досуги «Неделя здоровья», «День космонавтики» 7 апреля – Всемирный день здоровья 12 апреля – День космонавтики
2 неделя 13.04- 17.04	Спорт	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 59,60 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 68-69)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 30 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 61-62)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 16,17 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 82-83)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 16,17 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 88-89)</p>	Досуги «Весёлые старты»
3 неделя 20.04- 24.04	Природа	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 61,62(Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 69-70)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 31 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 62-63)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 19,20 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 84-85)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 19,20 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 89-91)</p>	Досуги «Весна пришла»

4 неделя 27.04- 01.05	Цветущая весна	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 63,64 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 70-71)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 32 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 63-64)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 22,23 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 86-87)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 22,23 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 91-93)</p>	<p>Досуги «Цветущая весна» 30 апреля – День пожарной охраны</p>
<b>Май</b>			
1 неделя 04.05- 08.05	День Победы	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 65,66 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 73-74)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 33 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 65-66)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 25,26 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 88-89)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 25,26 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 94-96)</p>	<p>Досуги «День Победы» 9 мая - День Победы</p>
2 неделя 11.05- 15.05	Профессии	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 67,68 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 74-75)</p> <p><i>Младший возраст</i> Занятие 34 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 66-67)</p> <p><i>Средний возраст</i> Занятие 28,29 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 89-90)</p> <p><i>Старший возраст</i> Занятие 28,29 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 96-97)</p>	<p>Досуги «Все профессии важны»</p>

<p>3 неделя 18.05- 22.05</p>	<p>Наша Родина – Россия</p>	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 69,70 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 75-76) <i>Младший возраст</i> Занятие 35 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 67-68) <i>Средний возраст</i> Занятие 31,32 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 91-92) <i>Старший возраст</i> Занятие 31,32 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 98-99)</p>	<p><i>Досуги «Наша Родина – Россия»</i></p>
<p>4 неделя 25.05- 29.05</p>	<p>День города.</p>	<p><i>Ранний возраст</i> Занятие 71,72 (Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада, с. 75-76) <i>Младший возраст</i> Занятие 36 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Младшая группа с. 68) <i>Средний возраст</i> Занятие 34,35 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Средняя группа, с. 92-93) <i>Старший возраст</i> Занятие 34,35 (Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Старшая группа, с. 100-101)</p>	<p><i>Праздник «С днём рождения, Санкт-Петербург!» 27 мая-День города</i></p>

### 2.1.7 Годовой план работы инструктора по физической культуре на текущий год.

Месяц	Методическая работа и взаимодействие с педагогами
<b>Сентябрь</b>	Участие в родительских собраниях. Оформить карты диагностического обследования. Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.
<b>Октябрь</b>	Провести консультацию для воспитателей о содержании спортивных уголков групп.
<b>Ноябрь</b>	Проверить пополнение спортивных уголков в группах Консультация «Здоровье я своё- сберегу»
<b>Декабрь</b>	Провести консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при проведении утренней зарядки»
<b>Январь</b>	Консультация «Культура здоровья семьи – одно из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка»
<b>Февраль</b>	Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению к 23 февраля
<b>Март</b>	Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного оборудования Консультации музыкальным руководителем по проведению музыкально-ритмических игр
<b>Апрель</b>	Консультация «Здоровье, и мы! Как научить дошкольников вести ЗОЖ»
<b>Май</b>	Обсудить результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников Выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Обязательная часть**

#### **3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации Рабочей программы**

Успешная реализация Рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

16) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

### 3.1.2. Режим двигательной активности детей в ДОУ.

№ п/п	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам			
		Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
1	Физкультурно – оздоровительная работа				
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8- 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями		Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.
1.3	Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин.			

1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 15 мин.	Ежедневно 15 – 20 мин.	Ежедневно 20 – 30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в мес. 30 мин	2 раза в мес. 30-40 мин.	2-3 раза в мес. 40-50 мин.	2-3 раза в мес. 60-90 мин.
1.7	Оздоровительный бег		2 раза в нед. 3-5 мин.	4 раза в нед. 5-7 мин.	4 раза в нед. 7-10 мин.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7- 10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2	<b>Занятия по расписанию</b>				
2.1	Физкультурные занятия	3 раза в нед. по 15 мин.	3 раза в нед. по 20 мин.	3 раза в нед. по 25 мин.	3 раза в нед. по 30 мин.
3	<b>Физкультурно – массовая работа</b>				
3.1	Дни здоровья	1 раз в квартал			
3.2	Физкультурный досуг	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раза в мес. 20-25 мин	1-2 раз в мес. 40-50 мин
3.3	Физкультурно – спортивные праздники		2 раза в год 20-30 мин	2 раза в год 30-40 мин	2 раза в год 40-50 мин
3.4	Игры – соревнования		1 раз в год 20 мин	1-2 раза в год 20-25 мин	1-2 раза в год 30-40 мин
3.5	Самостоятельная двигательная активность (группа и прогулка)	Ежедневно			

### **3.1.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС Учреждения выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

#### **Предметно-пространственная среда в физкультурном зале**

#### **Перечень спортивного оборудования и инвентаря:**

8 шт конус (без отверстий)

11 шт конус (с отверстиями)  
11 шт втулка для конусов  
12 шт крепление на палку для обручей  
27 шт обруч большого диаметра  
31 шт обруч среднего диаметра  
13 шт обруч плоский  
22 шт скакалка (резиновые)  
21 шт скакалка (верёвочного типа)  
9шт фитнес батут  
1 шт горка деревянная  
1 шт детский велотренажер  
1 шт детская беговая дорожка  
24 шт мешочек  
21 шт массажный мяч  
12 шт кегли  
Игра Островок 1 2 фишки большие +9 маленьких  
2 шт веревка (канатного типа)  
2 шт парашют  
10 шт фитбол  
2 шт фитбол арахис  
20 шт коврик  
24 шт маленьке кубики  
21шт боченок + 6 шт шарик резиновый  
Массажный набор: 3 шт полусферы, 11 шт валик, 2 шт круг, 16 шт ладонь, 16 шт стоп  
7 шт резиновое кольцо для кольцеброса+6 шт пластиковые +1 шт маленькое пластиковое  
11 шт большой кубик  
20 шт теннисный мяч  
4 шт футбольный мяч  
2 шт баскетбольный мяч  
2 шт волейбольный мяч  
24 шт маленький мяч  
10 шт большой мяч  
19 шт средний мяч  
20 шт маленькая палка  
5 шт набивной мяч 0,5 кг  
2 шт лопата детская  
2 шт туннель  
2 набора: 8 шт воротики  
2 шт массажная дорожка материал + 1 шт ребристая пластик зеленая+ 2 шт ребристые кожан  
20 шт гимнастическая палка большая  
24 шт гимнастическая палка средняя  
28 шт шайба + 29 шт клюшка  
1 шт Флаг России  
3 шт ленты флагов цветных  
18 шт маленькие флажки  
24 шт маленькие флажки Россия  
30 шт султанчик на палочке  
2 шт мешок цветной  
2 пары шорт для эстафет

20 шт гантели  
 10 пар лыж+лыжные палки  
 1 шт сетка волейбольная  
 4 шт балансировочная подушка  
 1 шт диск здоровье  
 6 шт игра кольцеброс  
 8 шт ролик массажный большой  
 10 шт степ платформа  
 41 шт подставка для степ платформы  
 2 набора по 6 блинчиков в мешке  
 9 шт Игра льдинки  
 1 шт барьер регулируемый  
 2 шт мат книжка из 4 секций  
 1 шт музыкальный центр  
 2 шт щит для метания  
 2 шт футбольные ворота  
 5 шт шведская стенка  
 1 шт бревно гимнастическое  
 4 шт наклонная доска  
 Фишки: 50 шт красные, 40 шт желтые, 59 шт оранжевые, 50 шт синие, 50 шт зеленые  
 1 шт игра шашки : поле, 12 синие фишки, 12 желтые фишки  
 Мягкие модули: 6 шт квадрат желтый, 5 шт брусок желтый, 6 шт треугольник синий, 2 шт длинный брусок красный, 3 шт брусок зелёный средний, 2 шт таблетка зеленая средняя, 2 шт таблетка большая красная, 2 шт большой брусок красный  
 1 шт набор бадминтон  
 2 шт мат для фитнеса в сумке  
 10 шт кубики с буквами мягкие  
 1 шт насос электрический  
 4 шт ракетка

### 3.1.4. Максимально допустимая образовательная нагрузка

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в день	Продолжительность одного занятия	Количество занятий <u>в неделю</u>
___ мин	___ мин	___ занятий
Ранний возраст	10 минут	2 занятия в спортивном зале + 1 занятие на улице
Младший возраст	15 минут	2 занятия в спортивном зале + 1 занятие в бассейне

Средний возраст	20 минут	2 занятия в спортивном зале + 1 занятие в бассейне
Старший возраст	25 минут	2 занятия в спортивном зале + 1 занятие в бассейне

### 3.1.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности

#### 3.1.6. Дистанционное сопровождение семей

<i>Форма взаимодействия</i>	<i>Способы реализации</i>	<i>Обратная связь</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– социальная сеть</li> <li>– «ВКонтакте»;</li> <li>– ИКОП «СФЕРУМ»;</li> <li>– Яндекс. Формы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– презентации</li> <li>– видеоролики</li> <li>– фотоматериалы</li> <li>– аудиофайлы</li> <li>– текстовые сообщения</li> <li>– цифровые наглядные материалы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фотоотчет</li> <li>– акция</li> <li>– флэшмоб</li> <li>– фотовыставка</li> <li>– пострелиз мероприятия</li> </ul>

### 3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

#### 3.2.1. Система образовательной деятельности: расписание ОД

#### Расписание физкультурных занятий и досугов в 2025-2026 учебном году

#### НЕ НАШЕ!!!

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b>9.00-9.10</b> Группа раннего возраста «Крохи»	<b>9.00-9.10</b> Группа раннего возраста «Лучики»	<b>9.00-9.10</b> I млад. группа «Пуговки»	<b>9.00-9.10</b> Группа раннего возраста «Крохи»	<b>9.00-9.10</b> Группа раннего возраста «Лучики»
<b>9.20-9.30</b> I млад. группа «Пуговки»	<b>9.20-9.35</b> II млад. группа «Жемчужинки»	<b>9.20-9.30</b> I млад. группа «Бусинки»	<b>9.20-9.35</b> II млад. группа «Незабудки»	<b>9.20-9.30</b> I млад. группа «Бусинки»
<b>9.45-10.00</b> II млад. группа «Незабудки»	<b>9.40-10.00</b> Средняя группа «Карамельки»	<b>9.40-10.00</b> Средняя группа «Веснушки»	<b>9.40-10.00</b> Средняя группа «Карамельки»	<b>9.40-9.55</b> II млад. группа «Жемчужинки»
<b>10.10-10.30</b> Средняя группа «Веснушки»	<b>10.15-10.40</b> Старшая группа «Непоседы»	<b>10.15-10.40</b> Старшая группа «Фантазеры»	<b>10.15-10.40</b> Старшая группа «Непоседы»	<b>10.15-10.40</b> Старшая группа «Фантазеры»
<b>10.50-11.00</b> I младшая гр. «Бусинки» <b>(на улице)</b>	<b>10.45-11.15</b> Подготовит. гр. «Затейники» <b>(на улице)</b>	<b>10.50-11.00</b> Гр. ран. возр. «Крохи» <b>(на улице)</b>	<b>10.45-11.15</b> Подготовит. гр. «Почемучки» <b>(на улице)</b>	<b>10.50-11.00</b> I младшая гр. «Пуговки» <b>(на улице)</b>
<b>11.05-11.25</b> Средняя группа «Карамельки» <b>(на улице)</b>	<b>11.20-11.45</b> Старшая группа «Фантазеры» <b>(на улице)</b>	<b>11.05-11.15</b> Гр. ран. возр. «Лучики» <b>(на улице)</b>	<b>11.20-11.40</b> Средняя группа «Веснушки» <b>(на улице)</b>	<b>11.05-11.30</b> Старшая группа «Непоседы» <b>(на улице)</b>
<b>12.00-12.30</b>	<b>12.00-12.30</b>	<b>11.20-11.35</b>	<b>12.00-12.30</b>	<b>12.00-12.30</b>

Подготовит. группа «Затейники»	Подготовит. группа «Почемучки»	II млад. группа «Жемчужинки» (на улице)	Подготовит. группа «Затейники»	Подготовит. группа «Почемучки»
		<b>11.45-12.00</b> II млад. группа «Незабудки» (на улице)		
<b>15.50-16.00</b> (1 неделя мес.) I мл. гр. «Пуговки» Досуг		<b>15.50-16.00</b> (1 неделя мес.) I мл.гр. «Бусинки» Досуг		<b>15.50-16.00</b> (1 неделя мес.) Гр. ран. возр. «Лучики» Досуг
<b>15.50-16.00</b> (2 неделя мес.) Гр. ран. возр. «Крохи» Досуг		<b>15.45-16.00</b> (2 неделя мес.) «Незабудки» (II мл.гр.) Досуг		<b>15.45-16.00</b> (2 неделя мес.) «Жемчужинки» (II мл.гр.) Досуг
<b>15.40-16.00</b> (3 неделя мес.) «Веснушки» (Ср. гр.) Досуг		<b>15.40-16.00</b> (3 неделя мес.) «Карамельки» (Ср. гр.) Досуг		<b>15.35-16.00</b> (3 неделя мес.) «Фантазеры» (Ст. гр.) Досуг
<b>15.35-16.00</b> (4 неделя мес.) «Непоседы» (Ст. гр.) Досуг		<b>15.30-16.00</b> (4 неделя мес.) «Затейники» (Под. гр.) Досуг		<b>15.30-16.00</b> (4 неделя мес.) «Почемучки» (Под. гр.) Досуг

#### IV. ПРИЛОЖЕНИЯ

##### Учебно-методическое обеспечение программы.

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016 г.;
- Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 1-2 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2018 г.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015 г.;
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016 г.;
- Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2018 г.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020;
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020;
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016 г.;
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015 г.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.