

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №103  
комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**

На общем собрании работников ОУ  
Протокол № 1 от «27»08. 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ №171-ОД от «28» 08.2024г.  
Заведующий ГБДОУ № 103  
Я.Ю. Позднякова

Рабочая программа  
с детьми средней группы № 2 «Знайки»  
инструктора по физической культуре  
на 2024-2025 учебный год

Автор программы:  
Инструктор по физкультуре  
Гулаева Марина Валерьевна.

Санкт-Петербург

2024г

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Целевой раздел Программы:**

#### 1.1 Пояснительная записка:

Цели и задачи Программы.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Краткая характеристика психофизического развития детей средней группы.

#### 1.2 Интеграция образовательных областей

#### 1.3 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы

### **2. Содержательный раздел Программы:**

#### 2.1 Комплексно-тематическое планирование

#### 2.2 Годовой план-график.

#### 2.3 Тематическая программа

#### 2.4 Физкультурно-массовая работа, работа с родителями

### **3. Организационный раздел Программы:**

#### 3.1 Сетка занятий, требования к организации физ. воспитания в соответствии с Санпин, виды физкультурных занятий.

#### 3.2. Организация двигательного режима.

#### 3.3. Физкультурное оборудование и инвентарь, развивающая предметно-пространственная среда.

#### 3.4 Программно-методическое обеспечение

- список используемой литературы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа рассчитана на 2024 – 2025 учебный год.

Рабочая образовательная программа разработана на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, и соответствует нормативным и законодательным актам: -

- Конституция РФ, ст.43,72;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461 – ФЗ «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155) (ред. от 21.01.2019 рег.№ 30384) (далее – ФГОС ДО);

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 г. Москва;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
- Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 103 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

### **Цели и задачи Программы**

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Программа направлена на:
- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Принципы построения программы по ФГОС:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **Возрастные особенности психического развития детей среднего возраста.**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется

техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д. Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. ' Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

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.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие становится более развитым. Дети оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения сложных задач. Они могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если ребенку предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив.

Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес.

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. Они могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если ребенку предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес.

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.

## **Задачи физического воспитания в средней группе.**

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### ***Задачи физического развития.***

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.



- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Подвижные игры.**

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с

ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

### Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

## **3. Спортивные упражнения**

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

#### **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

## **1.2. Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**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.

**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.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## **1.3. Планируемые результаты:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения

и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

## 2. Содержательный раздел.

Задачи	Содержание
<ul style="list-style-type: none"> <li>• обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</li> <li>• формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</li> <li>• воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</li> <li>• продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</li> <li>• укреплять здоровье ребёнка,</li> </ul>	<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> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Основные движения:</i></li> <li>• 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</li> </ul>

опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

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

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

- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную 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 подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

• *Строевые упражнения:*

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

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в

организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

- Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.
- Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
- Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, по• Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

5) **Активный отдых.**

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



	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Дни здоровья</i> проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. Джем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</li> </ul>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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

## Комплексно-тематическое планирование.

МЕСЯЦ	ТЕМА	Формы работы
Сентябрь 1 и 2-я неделя	Здравствуй, детский сад!	Подвижные и хороводные игры, знакомые детям.
3 и 4-я неделя	Мой весёлый, звонкий мяч!  «Мы растём здоровыми!»	ОРУ «С большим мячом» Броски мяча об пол, ловля, вверх, поймать. П/И «Пробеги тихо», «Солнышко и дождик» Спортивные досуг в форме игры-путешествия.
Октябрь 1 и 2-я неделя	Здравствуй, осень золотая!!!  « Путешествие в осенний лес!»	ОРУ: С листочками. Ходьба по гимнастической скамейке, соскок на мат, прыжки из обруча в обруч. П/И «Мы листочки, мы листочки, мы осенние листочки»  Спортивный досуг.
3 и 4-я	В гости к игрушкам!	ОРУ с большим мячом. Броски мяча об пол, ловля, броски вверх, ловля, броски мяча воспитателю и ловля. П/И «Едет, едет паровоз»
Ноябрь 1 и 2-я неделя	Неделя здоровья!	ОРУ «С кубиками» «Здоровячки» Занятие в игровой форме: «Закаляйся детвора, в добрый путь, физкульт-ура» П/И «Ёж с ежатами»
3 и 4-я	День Матери!!!  Участие в районном мероприятии «Первые старты»	ОРУ Со средним мячом. Бросок вверх, поймать двумя руками, вверх, ловля, броски на дальность правой и левой рукой. П/И «Медведь»  Спортивный досуг вместе с родителями «Путешествие в страну весёлых мячей»

Декабрь 1 и 2-я неделя	Зимние забавы!	ОРУ С гимнастической палкой, Полоса препятствий: прыжки из обруча в обруч, в длину с места на мат, подлезание под дугами, ползание на животе по скамейке. П/И : «Самолёты»
3 и 4-я	Быстрые снежинки!  В гостях у матрёшки!	ОРУ С большим мячом. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу, броски мяча друг другу, броски об пол и вверх, ловля. П/И «Снежинки, снежинки по ветру летят»  Спортивный досуг в форме игры-путешествия.
Январь 1 и 2-я неделя	Зимушка-зима, весёлая пора! Неделя здоровья! Зимняя Олимпиада, посвящённые 75-летию победы	ОРУ С косичкой. Ползание на четвереньках по скамейке, бег змейкой между предметами, прыжки в высоту с места. П/И «Весёлые зайчата»
3 и 4-я	Мой друг- мяч!	ОРУ Со средним мячом. Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель(Корзину), броски на дальность правой и левой рукой. П/И «Не боимся мы кота, тратота!»
Февраль 1 и 2-я	Непоседы!!!	ОРУ С обручем. Полоса препятствий: прыжки из обруча в обруч, пролезание в туннель, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики. П/И «Заячий концерт»
3 и 4-я	День защитника Отечества!  Участие в районном мероприятии, «Первые старты с папой»	ОРУ С большим мячом. Бросок об пол, вверх, ловить пальцами рук, пытаться отбивать мяч от пол двумя руками  Спортивный досуг, вместе с папами, «Папа может!»

Март 1 и 2-я неделя	Быстрые и ловкие!	ОРУ С кубиками. Полос препятствий: прыжки из обруча в обруч, ползание под дугами, прыжки боком через канат, ходьба по скамейке боком. П/И «Грачи и автомобиль»
3 и 4-я	Веселые мячики!!  Весна, весна на улице!!!	ОРУ С большим мячом. Бросок об пол, вверх, ловить пальцами рук, пытаться отбивать мяч от пол двумя руками, катить руками перед собой, присев. П/И «Бездомный заяц»  Спортивный досуг.
Апрель 1 и 2-я неделя	Космонавты!	ОРУ С плоской палкой. «Тренировка космонавта»: ходьба по скамейке боком, прыжки в высоту с места, лазание по гимнастической стенке, пролезание в туннель. П/И «Карусель», «Космонавты»
3 и 4-я	Весна, весна на улице!  В гостях у доктора Айболита!	ОРУ С большим мячом. Бросок мяча об пол с хлопком, вверх, с хлопком, ловить пальцами рук, пытаться отбивать мяч от пол двумя руками, броски мяча друг другу. П/И : «Цыплята на полянке»  Физкультурный досуг.
Май 1 и 2-я неделя	Зелёный огонёк!	ОРУ С обручем. Прыжки через верёвку боком, продвигаясь вперёд, ходьба по скамейке через кубики, ползание под дугами, прыжки через обруч, продвигаясь вперёд, крутя обруч как скакалку двумя руками. П/И «Лягушки и цапля»
3 и 4-я	Мой друг мяч!	ОРУ С большим мячом. Бросок мяча об пол с хлопком, вверх, с хлопком, ловить пальцами рук, пытаться отбивать мяч от пол двумя руками, броски

		<p>мяча друг другу, метание малых мячей вдаль правой и левой рукой.</p> <p>П/И «Одуванчики», «Узнай, кто позвал?»</p>
	На лесной опушке.	Физкультурный досуг.

## Т е м а т и ч е с к а я   п р о г р а м м а .

Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа.</li> <li>2. Ходьба в разных направлениях.</li> <li>3. Ходьба на пятках.</li> <li>4. Ходьба мелким и широким шагом.</li> <li>5. Ходьба с разным положением рук.</li> <li>6. Ходьба по кругу с переменной направления.</li> <li>7. Ходьба приставным шагом в сторону, вперёд, назад.</li> <li>8. Ходьба в чередованиями с другими движениями.</li> </ol>
Бег	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в колонне по одному и парами.</li> <li>2. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием.</li> <li>3. Бег змейкой, обегая в поставленные в ряд предметы.</li> <li>4. Бег с ускорением и замедлением темпа.</li> <li>5. Бег со сменой ведущего.</li> <li>6. Бег по узкой дорожке, между линиями.</li> <li>7. Бег в быстром темпе (расстояние 15-20м)</li> <li>8. Бег в медленном темпе (1-1.5 м)</li> </ol>
Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подскоки вверх на месте: ноги врозь, вместе, одна вперёд, другая назад.</li> <li>2. Подскоки на месте с поворотом направо, налево.</li> <li>3. Подскоки вверх на месте с поворотом вокруг себя.</li> <li>4. Прыжок вверх на двух ногах с расстояния 3-4 шагов.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</li> <li>6. Прыжки в длину с места. (50-70 см)</li> <li>7. Прыжки из круга в круг.</li> <li>8. Прыжки в глубину с высоты 20-30 см.</li> <li>9. Прыжки последовательно через 2-3</li> </ol>

	<p>предмета высотой 5-10 см.</p> <p>10.Прыжки на месте на правой и левой ноге.</p> <p>11.Прыжки с ноги на ногу.</p>
Метание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Катание мяча друг другу с расстояния 1.5-2 м.</li> <li>2. Катание мяча в ворота с расстояния 1.5-2 м.</li> <li>3. Катание мяча с попаданием в предметы.</li> <li>4. Катание мяча между линиями (длина дорожки 2-3 м)</li> <li>5. Катание обруча в произвольном направлении.</li> <li>6. Бросание мяча вверх и ловля.</li> <li>7. Бросание мяча об пол и ловля.</li> <li>8. Бросание мяча друг другу и ловля с расстояния 1-1.5 м.</li> <li>9. Бросание мяча двумя руками от груди через сетку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка.</li> <li>10.Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя.</li> <li>11.Отбивать мяч об пол двумя руками , стоя на месте.</li> <li>12.Отбивать мяч об пол одной рукой.</li> <li>13.Метание вдаль правой и левой рукой .</li> <li>14.Метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2.5 м правой и левой рукой.</li> <li>15. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1-1.5 м ) с расстояния 2-2.5 м правой и левой рукой.</li> <li>16.Бросание мяча о стену и ловля.</li> </ol>
Лазанье	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м.</li> <li>2. Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком, правым и левым.</li> <li>3. Подлезание под верёвку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола.</li> <li>4. Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 60 см.</li> <li>5. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.</li> <li>6. Ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</li> <li>7. Лазать по гимнастической стенке вверх и</li> </ol>

	<p>вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применить чередующийся шаг.</p> <p>8. При лазании переходить с пролета на пролет приставным шагом.</p>
<p>Равновесие</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Остановка во время бега, присесть или повернуться, или повернуться кругом и продолжать бег.</li> <li>2. После бега по сигналу встать на куб или скамейку.</li> <li>3. Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.</li> <li>4. Ходьба по шнуру с мешочком на голове.</li> <li>5. Ходьба с мешочком на ладони по доске(15 см), положенной на пол.</li> <li>6. Ходьба по ребристой доске.</li> <li>7. Ходьба по скамейке ставя ногу с носка, руки в стороны.</li> <li>8. Ходить по скамейке, перешагивая, положенные на ней кубики.</li> <li>9. Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см.</li> <li>10. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (высота 20-25 см)</li> <li>11. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> <li>12. Кружение в одну и другую сторону, руки на поясе, руки в стороны.</li> <li>13. Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед.</li> </ol>
<p>Аэробика и ритмическая гимнастика.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приставной шаг, вправо и влево.</li> <li>2. Открытый шаг(правой ногой шаг в сторону, левую на носок)</li> <li>3. Пружинки на фитбольных мячах.</li> <li>4. Прыжки на фитбольных мячах с продвижением вперед.</li> </ol>

**План спортивно - массовых мероприятий  
на 2024-2025 уч. год.**

Месяц	Мероприятие	Участники
Сентябрь	Спортивный досуг: «Путешествие по спортивным станциям» Определяем уровень ФП	Дети младших и средних групп.  Дети старших и подготовительных групп
Октябрь	Досуг «В городе Здоровячков!»  Весёлая физкультура: «В гостях у Светофора» (ПДД)	Дети младших и средних групп.  Дети старших и подготовительных групп
Ноябрь	Первые старты!  Спортивный досуг: «Как мы маме помогаем»	Дети младших и средних групп.  Дети подготовительных групп.
Декабрь	Досуг «Мой весёлый звонкий мяч»  Спортивный досуг: «Олимпийские надежды!» По зимним видам спорта	Дети младших и средних групп.  Дети старших и подготовительных групп.
Январь	Досуг «Зимушка-зима спортивная пора!»	Дети младших и средних групп.  Дети старших и подготовительных групп.
Февраль	Первые старты с папой! (ДОУ и район)  А ну-ка, мальчики! Район	Дети средних, старших и подготовительных групп.  Команда детей подготовительной группы.
Март	Досуг «Весна, весна на улице» Праздник спортивного танца! Весёлые старты!	Дети младших и средних групп.  Дети подготовительной группы.
Апрель	Досуг «В гостях у доктора Айболита»  День Космонавтики! Район	Дети младших и средних групп.  Дети старшей группы
Май	Досуг «Курочка и цыплята»	Дети младших групп.



	День Победы!	Дети средних, старших и подготовительных групп.
--	--------------	-------------------------------------------------

### П л а н   в з а и м о д е й с т в и я   с   р о д и т е л я м и .

<b>Месяц</b>	<b>Темы консультаций.</b>	<b>Темы выступлений на родительских собраниях.</b>	<b>Оформление наглядной информации.</b>
Сентябрь		Знакомство родителей с правилами посещения физкультурных занятий и задачами физического воспитания на год.	Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия у детей.
Октябрь	Гигиеническое значение физкультурной формы.		
Ноябрь	Подвижные игры дома!		Домашние задание по физической культуре.
Декабрь	Внимание! Плоскостопие!		
Январь			
Февраль	Первые старты с папой! (спортивный досуг)		Совместные занятия спортом детей и родителей.
Март	Индивидуальные консультации.		
Апрель	Индивидуальные консультации.		Инвентарь и место для занятий.
Май		Итоги года, чему мы научились?	

### 3. Организационный раздел.

#### РАСПИСАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ НА 2024- 2025 уч. год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>1 младшая гр.№2 «Карпузики» / по подгр./ 08.55-09.15 (в группе)</i>	<p><u>Вечера</u> <u>Развлечений</u> 15.00 -17.00</p> <p><u>По плану</u> <u>педагога»</u></p>	<i>1 младшая гр.№1 «Крохотули» / по подгр./ 08.55 -09.15 ( в спорт.зале)</i>	<i>1 младшая гр.№2 «Карпузики» / по подгр./ 08.55-09.15 (в спорт.зале)</i>	<i>1 младшая гр.№1 «Крохотули» / по подгр./ 08.55 -09.15 ( в группе)</i>
<i>2 Младшая гр.№2 «Почемучки» 9.25-09.40 (в спорт.зале)</i>		<i>2 Младшая гр.№1 «Обаяшки» 9.25-09.40 (в группе)</i>	<i>2 Младшая гр.№2 «Почемучки» 9.25-09.40 (в группе)</i>	<i>2 Младшая гр.№1 «Обаяшки» 9.25-09.40 (в спорт.зале)</i>
<i>Средняя гр.№2 «Знайки» 09.50-10.10 (в группе)</i>		<i>Средняя гр.№1 «Непоседы» 09.50 -10.10 (в спорт.зале)</i>	<i>Средняя гр.№2 «Знайки» 09.50-10.10 (в спорт.зале)</i>	<i>Средняя гр.№1 «Непоседы» 09.50 -10.10 (в группе)</i>
<i>Подготов гр.№2 «Затейники» 10.20-10.50 (в спорт.зале)</i>		<i>Подготов. гр.№1 «Солнышки» 10.20 -10.50 ( в группе)</i>	<i>Подготов гр.№2 «Затейники» 10.20-10.50 (в группе)</i>	<i>Подготов. гр.№1 «Солнышки» 10.20 -10.50 ( в спорт.зале)</i>
		<i>Старшая группа «Умнички» 12.00-12.30 ( в спорт.зале)</i>		<i>Старшая группа «Умнички» 12.00-12.30 ( в группе)</i>
	<p><u>Развитие</u> <u>движений:</u> (на прогулке) 11.30 -11.55 <i>Старшая гр.</i> <i>«Умнички»</i> 12.00 -12.30 <i>Подготов. гр.№1</i> <i>«Солнышки»</i></p>	<p><u>Развитие</u> <u>движений:</u> (на прогулке) 12.00 -12.30 <i>Подготов. гр.№2</i> <i>«Затейники»</i></p>		

**Проветривание, влажная уборка и дезинфекция после каждого занятия группы**  
**Сквозное проветривание в отсутствии детей**  
**с 8.00 до 8.30, с 11.00 до 11.30, 13.00 до 13.30.**

## **Виды физкультурных занятий**

1. **Учебно-тренировочное занятие:** формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. 50% всех занятий.
2. **Сюжетное физкультурное занятие:** построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т. д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.
3. **Игровое занятие:** построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т. д.
4. **Комплексное занятие:** направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.
5. **Физкультурно-познавательные занятия:** занятия носят комплексный характер, решают задачи, например, эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т. д.
6. **Тематическое физкультурное занятие:** посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т. д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях.
7. **Контрольное занятие:** проводится в конце квартала и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах.
8. **Занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой:** Повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки.
9. **Детский фитнес:** игровой стретчинг, фитбол-аэробика, круговая силовая тренировка, танцевальная и классическая аэробика.

## **ХII. Требования к организации физического воспитания**

12.1. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

12.2. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе,

физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

12.3. Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

12.4. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей представлена в таблице 2.

**Таблица 2.**

**Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и их продолжительность в зависимости от возраста детей в минутах**

	Возраст детей			
	от 1 г. до 1 г. 6 м.	от 1 г. 7 г. до 2 лет	от 2 лет 1 м. до 3 лет	старше 3 лет
Число детей	2-4	4-6	8-12	Вся группа
Длительность занятия	6-8	8-10	10-15	15

12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,

- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

12.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

### **Физкультурное оборудование и инвентарь**

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	2 шт.
<p>Мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• набивные весом 1 кг,</li> <li>• маленькие (теннисные и пластмассовые),</li> <li>• средние (резиновые),</li> <li>• большие (баскетбольные, №3),</li> <li>• для фитбола</li> </ul>	<p>5 шт.</p> <p>25 шт.</p> <p>10 шт.</p> <p>6 шт.</p> <p>16 шт.</p>
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.

Скакалка детская	25 шт. 25 шт.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• для детей подготовительной группы (длина 210 см)</li> <li>• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)</li> </ul>	
Кольцеброс	1 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский	5 шт.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• большой (диаметр 90 см)</li> <li>• средний (диаметр 50 см)</li> </ul>	25 шт.
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	1 шт.
Кубики пластмассовые	8 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	2 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Гантели	18 пар
Кубики цветные мягкие	20 шт
Игровой набор «Кузнечик»	1 шт.
Обручи малые	15 шт.
Обручи большие	2 шт.
Туннели детские	4 шт.
Удав мягкий (150 см)	1 шт.
Погремушки	20 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Магнитофон	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
Интерактивный пол	1 шт в физкультурном зале

#### **Программно-методическое обеспечение**

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.

- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет.

«Са-Фи Дансе», Сайкина Фирилёва

«Детский стрейчинг», А. Назарова.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678548

Владелец Позднякова Янина Юрьевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025