

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

ПРИНЯТО:

На общем собрании работников ОУ
Протокол № 1 от «28» 08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ №171-ОД «29» 08.2025г.
Заведующий ГБДОУ № 103
Я.Ю. Позднякова

Рабочая программа
с детьми первой младшей группы № 2 «Карпузики»
инструктора по физической культуре
на 2025-2026 учебный год

Автор программы:
Инструктор по физкультуре
Гулаева Марина Валерьевна.

Санкт-Петербург

2025г

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 1 младшей 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 физического 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. Целевой раздел

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.

– Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

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.

Общая характеристика **психофизического развития детей раннего возраста** второго года жизни: второй год жизни является периодом значительных изменений в жизни маленького ребенка и характеризуется, в первую очередь, высокой степенью подвижности ребенка. Основным достоянием является овладение ходьбой и увеличения ее скорости.

Во время ходьбы постепенно развивается устойчивость положения, способность удерживать равновесие. Возникают предпосылки для начала бега или прыжков. Двухлетний ребенок реже болеет, находится в хорошем настроении, спокойно играет в течение длительного времени. Спит днем один раз в течение 3 часов. Усовершенствуются формы общения со взрослыми, которые начинают превращаться в наставника. Малыш понимает речь взрослых, адекватно реагирует на запрет, просьбу, поручение. Определяется стремление все делать самостоятельно..

Малыш охотно знакомится со своим «Я»: рассматривает свое лицо, тело, причёску, одежду; по-разному реагирует на ласкательное и сдержанное обращение взрослого.

У ребенка второго года жизни разнообразен характер игры: игры-исследования, игра-конструирование, ролевые игры. Обогащается индивидуальный опыт. Ребенок учится соотносить действия, подбирать и объединять предметы согласно форме, размеру, цвету; определяет им определенное положение в пространстве. Малыш усваивает представление о 3 – 4 формах (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник) и 3 – 4 цветах (красный, желтый, синий, зеленый). Ребенок не только замечает представление связей между предметами, но и начинает самостоятельно устанавливать новые отношения между ними, учитывать их в своих действиях. Основным видом мышления в этот период является наглядно-действенное.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши- слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить.

Задачи физического развития:

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе

которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).

2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. **Ходьба.** В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. **Бег.** На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. **Прыжки.** В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей

отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

4. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

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 освоения программы

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого; ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
- ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; может обращаться с вопросами и просьбами;
- ребёнок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым;

- ребёнок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;
- ребёнок различает и называет основные цвета, формы предметов, ориентируется в основных пространственных и временных отношениях; ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия; ребёнок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрирует первоначальные представления о населенном пункте, в котором живет (город, село и так далее);
- ребёнок имеет представления об объектах живой и неживой природы ближайшего окружения и их особенностях, проявляет положительное отношение и интерес к взаимодействию с природой, наблюдает за явлениями природы, старается не причинять вред живым объектам;
- ребёнок с удовольствием слушает музыку, подпевает, выполняет простые танцевальные движения;
- ребёнок эмоционально откликается на красоту природы и произведения искусства;
- ребёнок осваивает основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования: может выполнять уже довольно сложные постройки (гараж, дорогу к нему, забор) и играть с ними; рисует дорожки, дождик, шарики; лепит палочки, колечки, лепешки;
- ребёнок активно действует с окружающими его предметами, знает названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в его повседневном обиходе;
- ребёнок в играх отображает действия окружающих («готовит обед», «ухаживает за больным» и другое), воспроизводит не только их последовательность и взаимосвязь, но и социальные отношения (ласково обращается с куклой, делает ей замечания), заранее определяет цель («Я буду лечить куклу»).

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. Содержательный раздел.

Содержание работы по физическому развитию.

Задачи по физическому развитию	Содержание
<ul style="list-style-type: none"> • обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; • развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; • поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; • формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; • укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни. 	<p>Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Основные движения:</i> • бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см

двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

- ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

- ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

- бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает

разнообразные упражнения.

• *Общеразвивающие упражнения:*

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) **Подвижные игры:** педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить

	<p>как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).</p> <p>3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.</p>
--	--

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	Адаптация детей.	Знакомство с детьми группы

1 и 2-я неделя		
3 и 4-я неделя	Знакомство детей с физкультурным залом	П/И «Догони зайку»
Октябрь 1 и 2-я неделя	«В гостях у Медвежонка»	ОРУ «С кубиками» Ходьба по доске, положенной на пол, П/И «Догони Мишку»
3 и 4-я	«Мой весёлый мяч»	ОРУ «С мячом» Катание мячей по прямой П/И «Догони мяч»
Ноябрь 1 и 2-я неделя	Неделя здоровья «Румяные щечки»	ОРУ «Здоровячки» Физкультурное занятие «Мы растём здоровыми»
3и 4-я	Весёлый мячик по дорожке скачет!!!	ОРУ «Со средним мячом» Броски мяча вдаль правой и левой рукой. п/и «Мы осенние листочки»
Декабрь 1 и 2-я неделя	В гости к Мишке мы пойдём.	ОРУ «С платочком» Ходьба по доске, положенной на пол, ползание в туннель п/и «Медведь»
3 и 4-я	Весёлые мячики!	ОРУ «С большим мячом» Бросание мяча двумя руками снизу вперёд и вверх п/и «Самолеты»
Январь 1 и 2-я неделя	Мы весёлые ребята! Неделя здоровья!	ОРУ «С погремушкой» Ходьба по гимнастической скамейке, попытка прыжка в глубину(со скамейки) Муз п/и «Автобус»
3 и 4-я	Мой весёлый звонкий мяч!	ОРУ «С малым мячом» Метание маленького мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель(корзину, ящик) с расстояния 100-125 см. п/и «Снежинки и ветер»
Февраль 1 и 2-я	На помощь колобку!	ОРУ «С кубиками» Прыжок на 2-х ногах, пытаюсь продвигаться вперёд. Ползание по дорожке между 2-х линий. п/и «Весёлая карусель»
3 и 4-я	В королевстве весёлых мячей!	ОРУ «С мячом» Катание мяча педагогу двумя руками в положении сидя и стоя. п/и «Заячий концерт»
Март 1 и 2-я неделя	В гости к кукле.	ОРУ «С плоским кольцом» Прыжок в длину с места (через

		линию, палочку) Ползание в туннель. п/и «Грачи и автомобиль»
3 и 4-я	«Мой весёлый мяч»	ОРУ «С мячом» Катание мяча друг другу с расстояния 1-1.5 м. п/и «Жуки»
Апрель 1 и 2-я неделя	Подготовка к выпускному празднику.	Танцевально-ритмическая гимнастика, п/и «кот и мыши»
3 и 4-я	Игровое занятие.	Танцевально-ритмическая гимнастика, п/и «Кот и мыши» «Солнышко и дождик»
Май 1 и 2-я неделя	Светит Солнышко в окошко.	ОРУ «С платочком» Прыжок на 2-х ногах, пытаюсь продвигаться вперёд. Ходьба по дощечкам, положенным на расстояние 10-15 см одна от другой. п/и «Лягушки»
3 и 4-я	Весёлые мячики!	ОРУ «С большим мячом» Бросание мяча от груди двумя рук. Бросание мяча воспитателю и ловля. п/и «Одуванчики»

Тематическая программа.

Ходьба	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба стайкой за педагогом в заданном направлении. 2. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 3. Ходьба, парами держась за руки. 4. Ходьба в разных направлениях. 5. Ходьба по дорожке, шириной 20 см . 6. Ходьба между предметами. 7. Ходьба в колонне друг за другом небольшими группами или всей группой.
Бег	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег стайкой за педагогом. 2. Бег в разных направлениях небольшой группой и всей группой. 3. Бег за предметом или с ним. 4. Бег в колонне небольшой группой или всей группой. 5. Бег по кругу.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Бег между двумя линиями. 7. Бег в медленном темпе 30-40 с.
Прыжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмические приседания и выпрямления. 2. Подпрыгивание на 2-х ногах. 3. Прыжок вверх. 4. Прыжок на 2-х ногах, пытаясь продвигаться вперёд. 5. Прыжок в длину с места (через линию, палочку) 6. Прыжок в глубину.
Метание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мяча с горки или ската и бег за ним. 2. Катание мяча педагогу двумя руками в положении сидя и стоя. 3. Катание мяча друг другу с расстояния 1-1.5 м. 4. Бросание мяча двумя руками снизу вперёд и вверх. 5. Бросание мяча от груди двумя руками вперёд. 6. Бросание мяча воспитателю. 7. Ловля мяча от воспитателя с расстояния 1м. 8. Ловля мяча от воспитателя с расстояния до 1м. 9. Бросание маленького мяча одной рукой через верёвку, натянутую на уровне вытянутой руки ребёнка. 10. Метание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель. 11. Метание маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см. 12. Метание мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 13. Метание маленького мяча с расстояния 1 м в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.
Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 20-25 см, длина 2-2.5 м) 2. Ходьба по доске, положенной на пол. 3. Ходьба по наклонной доске шириной 25 см, (один конец приподнят на 10-15 см) 4. Влезание на гимнастическую скамейку и спускание с неё. 5. Перешагивание через препятствие (высота 10-15см) 6. Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10-15 см одна от другой.

	<ul style="list-style-type: none"> 7. Перешагивание из обруча в обруч. 8. Ходьба по гимнастической скамейке. 9. Ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол. 10. Последовательное перешагивание через несколько препятствий, положенных на расстоянии 20 см один от другого. 11. Медленное кружение на месте.
Лазание	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках в разных направлениях. 2. Ползание на четвереньках к предмету (расстояние 3-4 м) 3. Ползание по дорожке между 2-х линий. 4. Подползание под верёвку, дугу высотой 30-40 см. 5. Переползание через бревно, лежащее на полу. 6. Попытки влезания на гимнастическую стенку и сплезание с неё любым удобным способом.

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 .

Месяц	Темы консультаций.	Темы выступлений на родительских собраниях.	Оформление наглядной информации.
Сентябрь		Знакомство родителей с правилами посещения физкультурных занятий и задачами физического воспитания на год.	Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия у детей.
Октябрь			
Ноябрь			
Декабрь	Индивидуальные консультации.		
Январь	Индивидуальные консультации.		
Февраль			Совместные занятия спортом детей и родителей.
Март			
Апрель			

Май	Гигиеническое значение физкультурной формы.		
-----	---	--	--

3. Организационный раздел.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ НА 2025- 2026 уч. год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>1 младшая гр.№2 «Карпузики» / по подгр./ 09.00-09.20 (в физ.зале)</i>	<u>Вечера</u> <u>Развлечений</u> 15.00 -17.00 <u>По плану</u> <u>педагога»</u>	<i>1 младшая гр.№1 «Крохотули» / по подгр./ 08.50-09.10 (в группе)</i>	<i>1 младшая гр.№2 «Карпузики» / по подгр./ 09.00-09.20 (в группе)</i>	<i>1 младшая гр.№1 «Крохотули» / по подгр./ 08.50-09.10 (в физ.зале)</i>
<i>Старшая гр.№2 « Знайки» 09.30 -09.55 (в группе)</i>		<i>2 Младшая гр. «Солнышки» 09.20 -09.35 (в физ.зале)</i>	<i>Старшая гр.№2 « Знайки» 09.30 -09.55 (в физ.зале)</i>	<i>2 Младшая гр. «Солнышки» 09.20 -09.35 (в группе)</i>
<i>Подготов. гр. «Умнички» 10.05-10.35 (в физ.зале)</i>		<i>Средняя гр. «Обаяшки» 09.45 -10.05 (в группе)</i>	<i>Подготов. гр. «Умнички» 10.05-10.35 (в группе)</i>	<i>Средняя гр. «Обаяшки» 09.45 -10.05 (в физ.зале)</i>
		<i>Старшая. гр.№1 «Непоседы» 10.15 -10.40 (в физ.зале)</i>		<i>Старшая. гр.№1 «Непоседы» 10.15 -10.40 (в группе)</i>
		<u>Развитие</u> <u>движений:</u> (на прогулке) 11.30 -11.55 <i>Старшая гр.№1 «Непоседы»</i>		<u>Развитие</u> <u>движений:</u> (на прогулке) 11.30 -11.55 <i>Старшая гр.№2 «Знайки» 12.00 -12.30 Подготов. гр. «Умнички»</i>

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

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"> • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (баскетбольные, №3), • для фитбола 	<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.
<p>Скакалка детская</p> <ul style="list-style-type: none"> • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см) 	25 шт. 25 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Кегли	10 шт.

Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 90 см)	5 шт.
• средний (диаметр 50 см)	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 младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной 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 во второй младшей группе.
- 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. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе 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.
- Утробина К.К Занимательная физкультура для дошкольников.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460010

Владелец Позднякова Янина Юрьевна

Действителен с 28.02.2025 по 28.02.2026