

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 №209-ОД от «29» 08.2025г.
Заведующий ГБДОУ № 103
Я.Ю. Позднякова

Рабочая программа
с детьми старшей группы №1 «Непоседы»
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 старшей 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.

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.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он

удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в

большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие)

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 демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Задачи физического воспитания в старшей группе. Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Задачи физического воспитания.

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
10. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
11. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
12. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

13. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
14. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
15. Учить спортивным играм и упражнениям.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад,

через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и

ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы

пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое.

Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Целевые ориентиры освоения программы.

- Сохранение и 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 обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2. Содержательный раздел.

Задачи	Содержание
<ul style="list-style-type: none"> • обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; • развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; • воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; • продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; • укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет 	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Основные движения:</i> • бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и

средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место;

подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

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

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

- *Общеразвивающие упражнения:*

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

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

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

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

- *Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

- *Строевые упражнения:*

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по

одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

- Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.
- Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.
- Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном

направлении; игра с педагогом.

- Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

- Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

- Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

- Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет

представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивной инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

- *Физкультурные праздники и досуги:* педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

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

- *Туристские прогулки и экскурсии.* Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного

	края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.
--	--

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 игры, знакомые детям, хороводные игры
3 и 4-я неделя	Работа с мячом.	ОРУ «С мячом» Бросание мяча вверх и об пол и ловля, отбивание мяча

		т пола двумя руками, стоя на месте. п/и «Возьми платочек»
Октябрь 1 и 2-я неделя	Равновесие, лазание, прыжки В гости к Светофору! «Весёлый урок физкультуры»	ОРУ «С флажками» Ходьба, перешагивая предметы Ползание по скамейке на животе Прыжок в длину с места п/и «Хитрая лиса» м/п «пустое место» Спортивный досуг.
3 и 4-я	Работа с мячом.	ОРУ «С мячом» Бросание мяча вверх и об пол и ловля, отбивать мяч от пола на месте Игра-эстафета «Мяч в обруч»
Ноябрь 1 и 2-я неделя	Неделя здоровья	ОРУ «Силачи» Досуг «Как лето с осенью силой мерились?» п/и «Мяч капитану»
3и 4-я	Работа с мячом.	ОРУ «С мячом» Бросание мяча вверх и об пол и ловля, отбивать мяч от пола на месте Игра-эстафета «Мяч в обруч»
Декабрь 1 и 2-я неделя	Верные друзья!	ОРУ «С гимнастической палкой» Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой. Прыжки на 2-х ногах через обручи. П/И «Мороз красный нос»
3 и 4-я	Работа с мячом.	ОРУ «С большим мячом» Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. Отбивать мяч от пола, продвигаясь вперед. П/И «Мышеловка» М/П «Добрые слова»

Январь 1 и 2-я неделя	В гости к Дедушке Морозу! Неделя здоровья!	ОРУ «С короткой скакалкой» Ходьба по скамейке боком приставным шагом. Ползать по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками. П/И «Льдинки, ветер и мороз» М/П «Найди и промолчи»
3 и 4-я	Работа с мячом.	ОРУ «Со средним мячом» Метание вдаль правой и левой рукой. Метание в горизонтальную цель снизу, правой и левой рукой с расстояния 3-4 м. П/И «Мяч соседу» М/П «Разверни круг»
Февраль 1 и 2-я неделя	Моё тело!	ОРУ «С кубиками» «Лягушки» выполняется на скамейке (и.п стоя, держась за края, скамейка между ног; 1 – запрыгнуть на скамейку не отпуская рук, 2 – и.п) Прыжки через обручи, ходьба по канату П/И «Снежная королева» М/П «Путанка» (на знание частей тела)
3 и 4-я	День Защитника Отечества! Участие в районном мероприятии «Первые старты с папой»	ОРУ «С большим мячом» Отбивать мяч о землю одной рукой, правой и левой, Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Спортивный досуг «Первые старты с папой»
Март 1 и 2-я неделя	В городе Здоровячков!	ОРУ «С обручем» Прыжок в длину с места. Ходьба по гимнастической скамейке прямо. Прыжки боком из обруча в обруч. П/И «Вдвоём в одном

		обруче» М/П «найди и промолчи»
3 и 4-я	Работа с мячом.	ОРУ «с Большим мячом» Бросок в баскетбольное кольцо. Ведение мяча и бросок в кольцо. Бросок на дальность из-за головы. П/И «Успей выбежать» М/П «Угадай по голосу»
Апрель 1 и 2-я неделя	Школа юных космонавтов!	ОРУ «С круглой палкой» Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт. Ползать по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками. Спортивный досуг «День Космонавтики»
3 и 4-я	Работа с мячом.	ОРУ «С большим мячом» Упражнения с мячом в парах: Бросок снизу, от груди, об пол поймать после отскока, из-за головы. Обучение игре «Волейбол» без подачи. П/И «Вышибалы» М/П «Необычный художник» (выложить фигуру из скакалки)
Май 1 и 2-я неделя	Весёлые старты!	ОРУ «С короткой скакалкой» Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд прямо. П/И «Медведь и пчелы»

		М/П «Найди и промолчи»
3 и 4-я	Работа с мячом.	ОРУ «С большим мячом» Ходьба по скамейке боком и бросок мяча об пол двумя руками. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча в баскетбольную корзину. П/И «Классики» М/П «мышка» Спортивный досуг «Весёлые старты»

Тематическая программа.

Ходьба	<ol style="list-style-type: none">1. Ходьба на носках, пятках.2. Ходьба широким шагом.3. Ходьба в полуприседе.4. Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, в стороны, с хлопками.5. Ходьба с перекатом с пятки на носок.6. Ходьба в колонне с перестроением в пары.7. Ходьба змейкой.8. Ходьба в чередовании с другими движениями.9. Ходьба на носках с высоким подниманием колена.
Бег	<ol style="list-style-type: none">1. Бег в колонне по одному и парами.2. Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием.3. Бегать змейкой, обегая поставленные предметы.4. Бег с ускорением и замедлением темпа.5. Бег со сменой ведущего.6. Бег по узкой дорожке, между линиями.7. Бег со сгибанием голени назад.8. Бег с высоким подъёмом колен.9. Бег в медленном темпе.(1.5-2 м)
Прыжки	<ol style="list-style-type: none">1. Прыжки на двух ногах на месте: одна нога вперед, другая назад, ноги скрестно - ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом.2. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной, ставить руки в стороны, на пояс, к плечам.3. Прыжки на двух ногах правым и левым боком.4. Прыжки попеременно на одной и другой ноге.5. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо по кругу.6. Прыжок в длину с места.7. Прыжки последовательно из обруча в обруч.8. Прыжок на возвышение, высотой в 20 см9. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.10. Боковой галоп.11. Прыжки через длинную скакалку(неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.
Лазанье	<ol style="list-style-type: none">1. Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7-8 м.2. Ползание на четвереньках («змейкой») между

	<p>предметами, под дугами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях. 4. Ползать по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками. 5. Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком. 6. Лазание по гимнастической стенке, чередующимся шагом. 7. Лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске. 8. Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролёта на пролёт.
Метание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мяча, шарика с попаданием в предметы, катание «змейкой» между предметами. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, не менее 10 раз подряд. 3. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 4. Бросание мяча друг другу с хлопком. 5. Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя. 6. Бросание мяча другу и ловля с поворотом кругом. 7. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли. 8. Бросание мяча друг другу и ловля в движении. 9. Отбивать мяч от земли двумя руками, стоя на месте. 10. Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперёд. 11. Отбивать мяч о землю одной рукой, правой и левой, продвигаясь вперёд. 12. Отбивать мяч о стену с хлопком, поворотом, отскоком от земли. 13. Метание в горизонтальную цель снизу, правой и левой рукой с расстояния 3-4 м. 14. Метание в вертикальную цель (центр которой на расстоянии 2 м от земли) правой и левой рукой. 15. Метание вдаль правой и левой рукой разных предметов (мячи, мешочки, шишки). 16. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.
Равновесие	<ol style="list-style-type: none"> 1. После бега присесть на носках, руки в стороны. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. 3. Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом. 5. Ходить по скамейке, перешагивая кубики или набивные мячи. 6. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в

	<p>стороны.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Ходьба по скамейке, на середине присесть, выпрямиться и идти дальше. 8. Ходьба по скамейке с поворотом кругом. 9. Вбегать и сбегать по наклонной доске(ширина 15-20 см), верхний конец приподнят на высоту 35-40 см. 10. Стоять на полу на одной ноге, вторая поднята вперед, в сторону или назад. 11. Стоять на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком. 12. Стоять на скамейке подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4-5 раз) 13. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой
Фитнес	<p>Продолжать разучивать базовые шаги аэробики, фитбол-аэробики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приставной шаг вправо и влево, вперед и назад. 2. Открытый шаг вправо и влево. 3. V – степ, шаг треугольник. 4. Шаг с захлестом голени назад, с высоким подъёмом колена. 5. Скрестный шаг вправо и влево. 6. Приставные шаги вправо и влево, вперед и назад, сидя на фитбольных мячах. 7. Прыжки ноги врозь-вместе, сидя на фитболе. 8. Прокатывание на животе, лежа на фитбольном мяче, вперед и назад.

Педагогический проект «Детский фитнес центр «Планета здоровья»

С каждым годом в нашей стране растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим, актуальным является

поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Детский фитнес является прекрасным дополнением к государственным программам.

В настоящее время в ДОО вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы; появляется всё больше садов с бассейнами. Однако основную нагрузку в плане физического развития выполняют физкультурные занятия, цели которых:

- удовлетворять естественную потребность детей в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем организма ребёнка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребёнка физическую нагрузку;
- давать возможность каждому ребёнку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;

Как сделать физкультурные занятия развивающими, интересными, познавательными, увлекательными? Существуют различные способы здоровьесбережения:

1. Распределение детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности (ДА). Условно можно выделить детей 3 группы детей: с большой, средней и малой подвижностью.
Однако на практике распределение детей по 3 подгруппам неудобно, поэтому лучше делить их на 2 подгруппы (в одной – дети со средним и высоким уровнем ДА, в другой с низким уровнем ДА). Каждое занятие своего рода «оздоровительная процедура» и вместе с тем активный отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносят «мышечную радость». Распределения на группы позволяет детям чувствовать себя комфортно по отношению к другим, а освоение двигательных умений даёт возможность самовыражения.
2. Акцентирование внимания на качестве выполнения физических упражнений и осознание их значимости для здоровья. Правильно выполняемые упражнения положительно влияют на работу органов и систем, тренируют организм, приучают к двигательной активности.
3. Оптимизация двигательной деятельности детей как одно из условий, обеспечивающих развитие двигательной сферы.

Для реализации целей опытно-экспериментальной работы, проводящейся в ГБ ДОУ 103 Фрунзенского района Санкт-Петербурга, был предложен педагогический проект «Детский фитнес центр «Планета здоровья».

Цель проекта: Способствовать интеграции системы личностных компетенций здоровьесберегающего потенциала дошкольника, способствовать созданию комплексных форм организации педагогической деятельности в ДОУ.

Реализация проекта предполагает необходимость разработки системы и структуры действий специалистов ДОУ для реализации конкретной педагогической задачи с уточнением роли и места каждого действия, времени осуществления этих действий, а также и условий, необходимых для эффективности всей системы действий.

Основные принципы разработки и реализации педагогического проекта

«Детский фитнес центр «Планета здоровья»»:

- Предметом интеграции выступает система личностных компетенций ребенка в области здоровья, описанная в холистической модели здоровья В.А. Ананьева «Цветок

потенциалов» и включающая в себя интеллектуальные, волевые, эмоциональные, телесные, коммуникативные, креативные и духовные компетенции.

- Модульный принцип построения и организации работы. Каждый модуль программы обладает относительной самостоятельностью и позволяет реализовать отдельные задачи проекта. В программе выделяются три самостоятельных модуля: физкультурно-оздоровительный, психолого-коррекционный и логопедический.

- Педагогический проект предполагает совместную работу специалистов ГБ ДОУ № 103 в режиме интегрированного взаимодействия с распределением ролей и ответственности.

- Предусмотрена регламентация времени реализации педагогических задач в рамках физкультурно-оздоровительного, психологического и логопедического модуля с учетом нормативов, регламентирующих режим дня воспитанников старшего дошкольного возраста в ДОУ.

- Принцип культурной аналогии, указывающий на адекватность процедур реализации целей и задач проектирования определённым культурным образцам. В нашем случае в качестве аналога выбран «взрослый» способ организации спортивного досуга-фитнесс-центр. Что такое фитнес? Фитнес (от английского fitness - соответствие) появился в нашей стране в 90-е годы 20 века. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая много видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием различного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребёнка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений, занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности. При этом дети, принимающие участие в занятиях по программе педагогического проекта, погружаются в атмосферу реальной, взрослой жизни, посещая те же занятия, что и их родители, что подкрепляет интерес к данным занятиям.

- Принцип саморазвития, применяющийся в отношении как субъектов проектирования, так и проектируемых процессов, ситуаций, что означает создание их динамичными, гибкими, способными по ходу реализации к изменениям, перестройке, усложнению или упрощению.

- Основными теоретико-методологическими принципами проекта являются: принцип структурно-динамической целостности в процессе формирования личностных компетенций дошкольника (Н. Семаго, М. Семаго); принцип учета логики и последовательности нормативного развития ребенка (Н. Семаго, М. Семаго); принцип единства воспитания и изучения (А.И. Кочетов); принцип личностной направленности обучения; принцип системности в организации и проведении психолого-педагогической работы.

Занятия организованы в рамках досуговых мероприятий, проводящихся в ДОУ, рассчитаны на детей 5-7 лет. Занятия проводятся 1 раз в месяц, время проведения 1 занятия 40-45 минут. При этом 1 занятие проводят 2- специалиста. Основной модуль-физкультурно-оздоровительный. На его реализацию отводится 25-30 минут. На реализацию психолого-коррекционного и логопедического модулей отводится от 10 до 20 минут в зависимости от особенностей занятия.

Содержание занятий в рамках физкультурно-оздоровительного модуля

Учебно-тематический план

Месяц	Название занятия	Задачи	Методические рекомендации	Участники	Оборудование
Сентябрь	«Фитнес – что это?»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с понятием фитнес. 2. Повысить интерес детей к физкультурным занятиям. 3. Формировать понятие о пользе здорового образа жизни. 	Организация детей, беседа с показом картинок, подбор ритмичной весёлой музыки, игровые методы и приёмы	Воспитатели, инструктор по физкультуре, психолог, логопед	Магнитофон, картинки с различными видами спорта, детские гантели для ОРУ, гимнастические скамейки .
Октябрь	Са-Фи Дансе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать формировать понятие о здоровом образе жизни. 2. Развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой. 3. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве. 	Практический показ правильного выполнения движений;	Инструктор по физкультуре, воспитатели, логопед	Магнитофон, коврики по количеству детей
Ноябрь	Силовая фитнес-тренировка.	<ol style="list-style-type: none"> 1 . Развивать мышечную силу с помощью различных силовых упражнений, как с предметами, так и без. 2. Развивать выдержку, умение действовать по сигналу ведущего, выносливость, ловкость. 	Практический показ правильного выполнения движений; Следить за правильной техникой выполнения движений.	Инструктор по физкультуре, воспитатели, психолог	Магнитофон, детские гантели, коврики по количеству детей, гимнастические скамейки, маты гимнастические.

Декабрь	Круговая фитнес-тренировка.	1.Продолжать формировать понятие о здоровом образе жизни. 2.Способствовать общему укреплению организма ребёнка. 3. Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.	Словесное объяснение и показ упражнений; Контроль правильности выполнения заданий.	Инструктор по физкультуре, воспитатели, логопед	Подбор инвентаря выбирается с учетом построения занятия, это могут быть : коврики, гимнастические скамейки, гимн. стенки, массажные мячики и другое.
Январь	Игровая фитнес-тренировка.	Развивать координацию, ловкость движений, глазомер. Воспитывать чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи. Развивать выдержку, дисциплинированность, умение действовать в команде по сигналу ведущего.	Проводится в виде различных подвижных игр и игр соревновательного характера.	Инструктор по физкультуре, воспитатели, психолог	Различный инвентарь, который может использоваться для проведения игр –эстафет,п/и
Февраль	Са-Фи Дансе.	1.Продолжать формировать понятие о здоровом образе жизни. 2.Формировать у детей танцевальные движения. 3.Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве.	Практический показ правильного выполнения движений;	Инструктор по физкультуре, воспитатели, логопед	Магнитофон, коврики по количеству детей
Март	Силовая фитнес-тренировка.	1 . Развивать мышечную силу с помощью различных силовых упражнений, как с предметами, так и без. 2. Развивать выдержку, умение действовать по сигналу ведущего, выносливость, ловкость.	Практический показ правильного выполнения движений; Следить за правильной техникой выполнения движений.	Инструктор по физкультуре, воспитатели, психолог	Магнитофон, детские гантели, коврики по количеству детей, гимнастические скамейки, маты гимнастические.
Апрель	Круговая фитнес-тренировка.	1. Продолжать формировать понятие о здоровом образе жизни. 2. Способствовать	Словесное объяснение и показ	Инструктор по физкультуре,	Подбор инвентаря выбирается с учетом

		<p>общему укреплению организма ребёнка.</p> <p>3. Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.</p>	<p>упражнений;</p> <p>Контроль правильности выполнения заданий.</p>	<p>воспитатели, логопед</p>	<p>построения занятия, это могут быть : коврики, гимнастические скамейки, гимна.стенки, массажные мячики и другое.</p>
Май	<p>Путешествие по станциям. (Спортивный досуг Фитнес-клуб)</p>	<p>1. Продолжать формировать понятие о пользе здорового образа жизни.</p> <p>2. Развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.</p> <p>3. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>4. Воспитывать чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи.</p> <p>5. Развивать выдержку, дисциплинированность, умение действовать в команде по сигналу ведущего</p>	<p>Игровые методы и приёмы</p>	<p>Воспитатели, инструктор по физкультуре, психолог, логопед</p>	<p>магнитофон, пластмассовые гантели, мячи малые, мячи массажные, мячи большие, жёлоб, стойки из игрового набора «Кузнечик», коврики, различные игрушки в виде продуктов.</p>

**План спортивно - массовых мероприятий
на 2025-2026 уч. год.**

Месяц	Мероприятие	Участники
Сентябрь	<p>Спортивный досуг: «Путешествие по спортивным станциям» Определяем уровень ФП</p>	<p>Дети младших и средних групп.</p> <p>Дети старших и подготовительных групп</p>
Октябрь	<p>Досуг «В городе Здоровячков!»</p> <p>Весёлая физкультура: «В гостях у Светофора» (ПДД)</p>	<p>Дети младших и средних групп.</p> <p>Дети старших и подготовительных групп</p>

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» День Победы!	Дети младших групп. 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 .

Месяц	Темы консультаций.	Темы выступлений на родительских собраниях.	Оформление наглядной информации.
Сентябрь		Знакомство родителей с правилами посещения физкультурных	Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия у

		занятий и задачами физического воспитания на год.	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 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>	<p>Вечера <u>Развлечений</u> 15.00 -17.00</p> <p><u>По плану педагога</u></p>	<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>
Старшая гр.№2 « Знайки» 09.30 -09.55 (в группе)		<i>2 Младшая гр. «Солнышки» 09.20 -09.35 (в физ.зале)</i>	Старшая гр.№2 « Знайки» 09.30 -09.55 (в физ.зале)	<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>
		Старшая. гр.№1 «Непоседы»		Старшая. гр.№1 «Непоседы»

		<i>10.15 -10.40 (в физ.зале)</i>		<i>10.15 -10.40 (в группе)</i>
	Развитие движений: (на прогулке) 11.30 -11.55 Старшая гр.№1 «Непоседы»			Развитие движений: (на прогулке) 11.30 -11.55 Старшая гр.№2 «Знайки» 12.00 -12.30 Подготов. гр. «Умнички»

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"> • 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> <p>15 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.
<p>Обруч пластиковый детский</p> <ul style="list-style-type: none"> • большой (диаметр 90 см) • средний (диаметр 50 см) 	<p>5 шт.</p> <p>25 шт.</p>
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.

агнитофон	1 шт. (в физкультурном зале)
удиозаписи	Имеются и обновляются
нтерактивный 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.
- К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников»
- «Са-Фи Дансе», Сайкина, Фирилёва

- «Детский стрейчинг», А.Назарова.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460010

Владелец Позднякова Янина Юрьевна

Действителен с 28.02.2025 по 28.02.2026