

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 93 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 93 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 93
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

Протокол №1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего ГБДОУ
детским садом № 93
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 79
_____ И.Н. Петракова

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
на 2025 – 2026 учебный год
(группы общеразвивающей направленности)

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Молтасова Т.С.

Санкт-Петербург – 2025

Содержание	Стр
Целевой раздел	
Пояснительная записка	3
Цели и задачи реализации Программы	3
Принципы реализации Программы и организации образовательного процесса	4
Планируемые результаты освоения Программы	4
Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения планируемых результатов освоения Программы	6
Содержательный раздел	
Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие»	7
Формы, способы, методы и средства реализации Программы	8
Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	20
Организационный раздел	
Психолого-педагогические условия реализации программы	24
Комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса	24
Календарный план праздников и досугов	31
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	32
Методическое обеспечение образовательной деятельности	34
ПРИЛОЖЕНИЕ.	
Педагогическая диагностика. Критерии оценки – уровней физического развития	35

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 93 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ № 93) в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей и обеспечивает разностороннее развитие с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям «Физическое развитие».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273 -ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения РФ от 8 ноября 2022 № 955

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", действующий до 1 января 2027 г.

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2022 № 874 "Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ"

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утвержденная приказом Министерства Просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028)

Содержание рабочей программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие.

Срок реализации Программы – 2025-2026 учебный год.

Цели и задачи рабочей Программы

Цель: 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.

Задачи:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Рабочая Программа предполагает проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю (2 в зале, 1 на улице) в младших, средних, старших и подготовительных возрастных группах. В группах раннего возраста 1 раз в неделю.

Принципы реализации Программы и организации образовательного процесса

1. Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
3. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Принцип сотрудничества с семьей.
6. Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

В Программе учитываются следующие подходы:

- 1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных способностей. В рамках личностно - ориентированного подхода перед педагогом стоят следующие задачи - помочь ребенку в осознании себя личностью, выявление, раскрытие его творческих возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения.
- 2) деятельный подход - предполагает, что в основе развития ребенка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней. Совместная деятельность ребенка и взрослого выстраивается на основе сотрудничества, ребенок, если и не равен, то равноценен взрослому и активен не менее взрослого. Организация образовательного процесса осуществляется в различных, адекватных дошкольному возрасту формах, выстраивается с учетом потребностей и интересов детей. Основной мотив участия (неучастия) ребенка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников

Группа раннего возраста:

- ребенок выполняет основные движения на доступном уровне, вместе с взрослым и при помощи взрослого, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и прыгает с продвижением вперед, в длину с места;
- вместе с взрослым выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, активно участвует в несложных подвижных играх, организованных взрослым, проявляет положительные эмоции и интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки).
- при выполнении упражнений реагирует на сигналы, взаимодействует с воспитателем и другими детьми;
- стремится к самостоятельности в двигательной деятельности и способен переносить в нее простые освоенные движения, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;
- приучен к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

Младшая группа:

- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, -стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- при выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение,
- демонстрирует большую, чем ранее координацию движений,
- сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры,
- имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе;
- с удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки.

Средняя группа:

- ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнений, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

Старшая группа:

- ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества;
- проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим;
- способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье;
- имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

Подготовительная группа:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.);
- демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях;
- знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие;
- заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной физической программы дошкольного образования.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения

следующих образовательных задач:
 -индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

-оптимизации работы с группой детей.

Процедура отслеживания и оценки результатов физического развития детей проводится 2 раза в год (в сентябре и мае).

Содержательный раздел

\Содержание образовательной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость. Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Формы работы в образовательной области «Физическое развитие»

Разделы, (задачи, блоки)	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогами	Совместная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта	Утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры, интегрированная детская деятельность, проблемная ситуация	подвижные игры, дидактические игры с элементами движения, игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера; физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, физкультминутки, ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые	Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе	Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка; стимулировать двигательную активность ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка;

		беседы с элементами движений		информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач; создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятий, организуемых в детском саду
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры, интегрированная детская деятельность, проблемная ситуация	Специальные рассказы воспитателя детям об интересных фактах и событиях из спортивной жизни; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок	Спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов; знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности

Содержание по программе образовательной области «Физическое развитие» в группе раннего возраста

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

- Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки,

с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

- Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

- Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

- Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке.

Под лазание под воротца, веревку (высота 30–40 см), пере лазание через бревно.

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

- Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

- Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50–100 см.

- Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

- Общеразвивающие упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.

Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

- Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве «Где звенит?», «Найди флажок».
Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Содержание по программе образовательной области «Физическое развитие» в младшей группе

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах;
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Распределение основных движений, спортивных игр и упражнений на учебный год

Основные движения

Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице,
--------	---

	положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Катание, бросание, ловля, метание.	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; под лазание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; про лазание в обруч; пере лазание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Построения	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Обще развивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать

	ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни
--	---

Подвижные игры

С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
С под лазанием и лазанием	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве	«Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Содержание программы образовательной области «Физическое развитие» в средней группе

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

- . Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
- Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

- Приучать к выполнению действий по сигналу. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Распределение основных движений, спортивных игр и упражнений на учебный год

Основные движения

Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
Катание, бросание, ловля, метание.	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; под лазание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Про лазание в обруч, пере лазание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (пере лазание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий,

	расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Построения	Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по: ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание

Обще развивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Подвижные игры

С бегом	«Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», -«Бездомный-заяц», «Ловишки».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
С под лазанием и лазанием	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей	«Подбрось и поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
На ориентировку в пространстве, на внимание	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору» и др.

Содержание программы образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать, помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь, для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Распределение основных движений, спортивных игр и упражнений на учебный год

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: 20м. 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.
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.
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, пере ползанием 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. Пере лазание через несколько предметов подряд, про лазание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, пере лазание с одного пролета на другой, про лазание между рейками.
Прыжки	Прыжки двух ног 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 вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, 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).
Построения	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.

Обще развивающие 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	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно

укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	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; перекладывать, 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.

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 лазанием, ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С бросанием и ловлей	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
С элементами соревнований	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гари - гари ясно» и др.

Содержание программы образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Распределение основных движений, спортивных игр и упражнений на учебный год Основные движения

Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
Бросание, ловля, метание.	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и

	левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Про лазание в обруч разными способами; под лазание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, пере лазанием с пролета на пролет по диагонали.
Прыжки	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
Построения	Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом

Обще развивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам(руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать

позвоночника.	обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Подвижные игры

С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С лазанием, ползанием	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты	«Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнований	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .
Народные игры	«Горелки» и др.

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение
- компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования,
- охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;
- 2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;
- 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;
- 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношении к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;
- 5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребенка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

- 1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учетом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;
- 2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребенка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;
- 3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребенка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого, раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;
- 2) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;
- 3) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ- технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, ИТ- специалистов и других).

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации; сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно использовать специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы должны сопровождаться подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребенком (с учетом возрастных особенностей). Кроме того, необходимо активно использовать воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьей и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребенка, а также согласование совместных действий, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребенка в освоении образовательной программы.

Педагоги самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит педагогам ДОО устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать

основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

Организационный раздел **Психолого- педагогические условия реализации программы**

1. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка. Создание игровых ситуаций для обеспечения эмоционального благополучия ребенка в процессе приобщения к физической культуре.
2. Формирование доброжелательных, внимательных отношений. Создание игровых ситуаций на темы добра, внимания друг к другу, близким людям в процессе игровой деятельности.
3. Развитие самостоятельности. Создание игровых ситуаций с использованием педагогической технологии по развитию интереса к физической культуре.
4. Создание условий для развития свободной игровой деятельности. Создание предметно-пространственной среды для стимулирования творческой активности в свободной игровой деятельности.
5. Создание условий для развития исследовательской и познавательной деятельности. Создание предметно- пространственной среды для развития исследовательской и познавательной деятельности для воспитания интереса к физической культуре и спорту.
6. Создание условий для самовыражения. Создание предметно- пространственной среды для приобщения к здоровому образу жизни.
7. Создание условий для физического развития. Создание предметно- пространственной среды для ежедневной двигательной активности детей с применением музыкального сопровождения.

Годовое комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса **в группах раннего, младшего и среднего возраста** **2025 - 2026 учебный год**

Тема	Содержание работы	Период
Сентябрь		
«До свидания лето, здравствуй, детский сад!» День знаний	Знакомство с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка: о сотрудниках, предметном окружении; способствовать установлению эмоционального контакта, формированию мотивации на взаимодействие путём вовлечения детей в совместную деятельность.	1 – 7 сентября
Мир вокруг меня	Познание предметов в социальном мире, освоение безопасного поведения. Математическое и сенсорное развитие. Исследование живой и неживой природы	8-21 сентября
Осень золотая. Деревья.	Формирование представлений детей об осени, обогащение личного опыта детей знаниями, эмоциями и впечатлениями об осени, о явлениях осенней природы. Знакомство с характерными особенностями осенних деревьев	22-28 сентября
День дошкольного работника	Формирование первичных представлений и положительного отношения к профессии воспитателя, другим профессиям дошкольных работников, детскому саду как ближайшему социуму.	27 сентября
Октябрь		
Огород. Овощи	Знакомство детей с плодами овощных культур, закрепить знания о месте их произрастания – огороде	30 сентября -4 октября

Сад. Фрукты	Знакомство с плодами фруктовых деревьев, закрепить знания о том, что фрукты растут в саду	7-11 октября
Ягоды	Дать элементарные представления о ягодах наших садов и лесов, пополнять знания о садовых и лесных ягодах.	14-18 октября
День отца в России	Формирование правильного представления детей о роли отца в семье. Воспитание интереса к профессиям их отцов, воспитание в детях чувства гордости и уважения к отцу.	20 октября
Грибы	Дать элементарные представления о грибах наших лесов	21-25 октября
Ноябрь		
Птицы	Знакомство детей с понятием «птицы» (голубь, ворона, воробей). Воспитывать бережное отношение к птицам, расширять представления о них. Дать детям представление о кормушках и скворечниках для птиц	28 октября - 2 ноября
Домашние животные и птицы	Формирование знаний детей о домашних животных, птицах и их детенышах, их образе жизни, повадках, характерных внешних признаках. Знакомство с правилами безопасного поведения при общении с животными и птицами, стимулирование проявлений добрых чувств и отношений к домашним животным.	5-8 ноября
Устное народное творчество	Расширение представлений о народной игрушке (дымковская игрушка, матрешка и др.). Знакомство с народными промыслами. Знакомство с национальным декоративно-прикладным искусством. Рассказывание детям о русской избе и других строениях, их внутреннем убранстве, предметах быта, одежды. Знакомство с устным народным творчеством. Использование фольклора при организации детской театрализованной деятельности.	11 – 15 ноября
Семья. Традиции. День Матери	Формирование первичных ценностных представлений о семье, семейных традициях, обязанностях. Учить называть членов семьи, род их занятий. Воспитание доброжелательного отношения к близким людям, любовь к своей семье	18-22 ноября
Дикие животные	Обогащение представлений детей о диких животных, знакомство со строением частей тела животных, с некоторыми особенностями образа жизни: как двигаются, какие звуки издают, где живут. Воспитание интереса и любви к животным	25-29 ноября
Декабрь		
Зима. Зимние признаки	Формирование у детей элементарные представления о зиме: идёт снег, деревья голые, земля покрыта снегом, стало холодно – люди надели тёплую одежду. Расширять представления о сезонных изменениях в природе.	2 - 6 декабря
Труд взрослых. Профессии	Дать представление о том, что такое профессия. Вызывать интерес к труду близких взрослых. Формирование уважение к людям разных профессий.	9 - 13 декабря
Игрушки	Формирование представления о разнообразии игрушек, о материалах, из которых сделаны игрушки. Отмечать внешние признаки, цвет, качества игрушек, с ними можно играть. Игрушки нужно беречь.	16 - 20 декабря

Новый год	Способствовать накоплению ребёнком ярких впечатлений о новогоднем празднике. Развивать эмоциональную отзывчивость и разнообразие переживаний в процессе подготовки к празднику. Создать атмосферу праздничного настроения у детей в группе.	23 - 27 декабря
Январь		
Каникулы		30 декабря - 7 января
Народная игрушка	Знакомство с народным творчеством	8 - 10 января
Зимние забавы. Зимние виды спорта.	Знакомство детей с зимними играми и забавами. Формирование у детей представление о спорте зимой.	13 - 17 января
Одежда. Обувь. Головные уборы	Знакомство детей с многообразием одежды; формирование навыки одевания и раздевания; обогащение активный словарь детей посредством ролевых игр.	20 - 24 января
Животные Севера	Знакомство детей с некоторыми животными Севера, их месте и образе жизни.	27 – 31 января
Февраль		
Животные жарких стран	Систематизация и углубление представлений детей о животном мире жарких стран.	3 - 7 февраля
Рыбы. Вода.	Формирование элементарные представления у детей о рыбах. Воспитание осознанного, бережного отношения к воде как источнику жизни и здоровья человека.	10 - 14 февраля
Наши папы. Защитники Отечества	Воспитание внимательного отношения к родным и близким людям – отцу, бабушке, брату. Формирование первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины). Формирование первичных представлений о Российской армии, о мужчинах как защитниках Родины. Воспитывать уважение к защитникам Отечества, любовь к Родине.	17 - 21 февраля
Я - человек	Развитие представлений о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида и строения человека, эмоциональных состояниях, о делах и добрых поступках людей. Формирование интереса к изучению себя, своих возможностей.	25 - 28 февраля
Март		
Весна. Международный женский день	Формирование элементарных представлений о весне (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада). Учить называть и различать признаки весны. Воспитание чувства любви и уважения к женщине, маме, бабушке. Формировать положительное отношение к маминой заботе, желание слушаться ее, доставлять маме радость.	3 - 7 марта
Мой дом	Дать детям представление о доме как о месте, где живёт семья, закрепить знания о предметах обстановки в доме, о домашних обязанностях членов семьи. Знакомить детей с	10 – 14 марта

	предметами домашнего обихода, мебелью, бытовыми приборами.	
Посуда. Продукты питания	Формирование элементарных представлений о продуктах питания, их назначении, существенных признаках, ценности для здоровья. Формировать представление о разновидности посуды, ее назначении, качества и свойства материала для изготовления посуды.	17 – 21 марта
Театр	Привлечение детей к миру искусства театра. Играем в театр. Всемирный день театра - 27 марта	24-28 марта
Апрель		
Неделя детской книги. Библиотека	Формирование интереса к художественной литературе, развитие потребности ежедневного чтения, рассматривания иллюстраций. Воспитывать навык бережного обращения с книгой.	31 марта 1-4 апреля
День Здоровья	Формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью	7 апреля
Космос	Знакомство детей с солнцем и луной (месяцем), временем их появления на небе и природными явлениями, связанными с их восходом и заходом. Дать представления о профессии космонавта.	7 – 11 апреля
Транспорт	Научить детей различать и называть транспортные средства, их составные части (кабина, кузов, колёса). Дать представление о том, для чего используется транспорт, как и где он передвигается.	14 - 18 апреля
Правила дорожного движения	Формирование элементарных представлений о правилах дорожного движения. Учить различать проезжую часть дороги и место перехода «Зебра». Познакомить детей со светофором и его цветами. Учить безопасному поведению на улицах города.	21 - 25 апреля
Праздник Весны и Труда	Дать представления детям о труде весной, сельскохозяйственных работах, профессиях, орудиях труда; ценности труда.	28 – 30 апреля
Май		
День Победы	Рассказать детям о великом событии в истории России – Дне Победы. Осуществлять патриотическое воспитание детей, воспитывать любовь к Родине. Формирование представлений о празднике, посвященном Дню Победы, воспитание уважения к ветеранам войны.	5 - 8 мая
Мир вокруг меня	Развитие у детей познавательной мотивации. Формирование дружеских, доброжелательных отношений между детьми. Наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса, а также свободные беседы с детьми.	12 - 23 мая
Наша Родина - Россия. Город наш - Санкт-Петербург	Знакомство с городом: его названием, объектами (улица, дом, магазин, поликлиника). Расширять представления детей о России, городе Санкт-Петербурге, об основных достопримечательностях. Воспитывать любовь к родному городу, стране.	26 – 30 мая

**Годовое комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательного
процесса
в группах старшего и подготовительного к школе возраста
2025 - 2026 учебный год**

Тема	Содержание работы	Период
Сентябрь		
День знаний		1 сентября
«До свидания лето, здравствуй, детский сад!»	Развитие у детей познавательной мотивации, интереса к школе, книгам. Формирование дружеских, доброжелательных отношений между детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка, расширяя представления о профессиях сотрудников детского сада.	2-7 сентября
Мир вокруг меня	Познание предметов в социальном мире, освоение безопасного поведения. Математическое и сенсорное развитие. Исследование живой и неживой природы	8-21 сентября
Осень золотая. Деревья	Обогащение и расширение знаний детей об осени, закрепление знаний о временах года. Воспитание бережного отношения к природе. Формирование экологического сознания ребенка	22-28 сентября
День дошкольного работника	Формирование первичного представления и положительного отношения к профессии воспитателя, другим профессиям дошкольных работников, детскому саду как ближайшему социуму.	27 сентября
Октябрь		
Огород. Овощи	Обогащение и расширение знаний детей об овощах.	30 сентября -4 октября
Сад. Фрукты	Обогащение и расширение знаний детей о фруктах.	7-11 октября
Ягоды	Обогащение и расширение знаний детей о ягодах наших садов и лесов.	14-18 октября
День отца в России	Формирование правильного представления детей о роли отца в семье. Воспитание интереса к профессиям их отцов, воспитание в детях чувства гордости и уважения к отцу.	20 октября
Грибы	Обогащение и расширение знаний детей о грибах.	21-25 октября
Ноябрь		
Птицы	Обогащение и расширение у детей представлений о перелетных и зимующих птицах.	28 октября - 2 ноября
День народного единства	Рассказ о празднике патриотизма, взаимопомощи и единения всех российских народов.	4 ноября
Домашние животные и птицы	Обогащение и расширение знаний детей о животных и птицах. Напоминание о правилах безопасного поведения при общении с животными и птицами, стимулирование проявлений добрых чувств и отношения к домашним животным.	5-8 ноября

Устное народное творчество	Расширение представлений о народной игрушке (дымковская игрушка, матрешка и др.). Знакомство с народными промыслами. Знакомство с национальным декоративно-прикладным искусством. Рассказывать детям о русской избе и других строениях, их внутреннем убранстве, предметах быта, одежды. Привлечение детей к созданию узоров дымковской и филимоновской и др. росписи. Продолжать знакомить с устным народным творчеством. Использование фольклора при организации детской театрализованной деятельности.	11 – 15 ноября
Семья. Традиции.	Ознакомление с праздником, укрепление семейных традиций. Воспитание чувства любви и уважения к матери, желания помогать ей, заботиться о ней. День Матери – 26 ноября	18-22 ноября
Дикие животные	Расширение представлений детей о диких животных и птицах, особенности приспособления зверей к окружающей среде.	25-29 ноября
Декабрь		
Зима. Зимние признаки. Зима в литературе и живописи	Обогащение и систематизация представлений детей о характерных признаках зимы, зимующих птицах.	2 - 6 декабря
Профессии	Закрепление знаний детей о разнообразных профессиях, их названия. Специфика деятельности, личностных и профессиональных качествах людей разных профессий. Развитие интереса к различным профессиям, в частности к профессиям родителей и месту их работы.	9 - 13 декабря
Материалы. Инструменты.	Формирование представлений о различных, инструментах, орудиях труда, трудовых действиях. Знакомство с материалами (дерево, бумага, ткань, глина), их свойствами (прочность, твердость, мягкость)	16 - 20 декабря
Новогодний праздник дома и в детском саду	Расширение представлений о Новом годе как веселом и добром празднике, как начале календарного года. Формирование умений доставлять радость близким и благодарность за новогодние сюрпризы и подарки	23 - 27 декабря
Январь		
Каникулы		30 декабря - 7 января
Рождество. Народная игрушка	Знакомство детей с праздником Рождество, историей праздника, традициями, обычаями. Знакомить с народным творчеством	8 - 10 января
Зимние игры и забавы. Спорт. Зимние виды спорта.	Формирование представлений о безопасном поведении зимой. Закрепление знаний о различных видах спорта, об Олимпиаде. Развитие интереса к различным видам спорта, желание заниматься спортом.	13 - 17 января
Одежда. Обувь. Головные уборы	Расширение представлений об одежде и обуви, головных уборах. Расширение представлений о видах одежды, с деталями одежды, ее сезонности. Знакомство с историей одежды	20 - 24 января
День полного снятия блокады Ленинграда	27 января отмечают День воинской славы России — день полного снятия блокады Ленинграда.	27 января

Животные Севера	Расширение представлений детей о животных Севера, их месте и образе жизни. Красная книга	27 – 31 января
Февраль		
Животный и растительный мир жарких стран	Систематизация и углубление представлений детей о животном и растительном мире жарких стран.	3 - 7 февраля
Вода и ее обитатели	Закрепление знаний у детей о рыбах (морские, пресноводные, аквариумные). Воспитание осознанного, бережного отношения к воде как источнику жизни и здоровья человека.	10 - 14 февраля
День защитника Отечества	Закрепление представлений детей о Российской армии. Рассказать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность. Воспитание уважения к защитникам Отечества.	17 - 21 февраля
Человек. Части тела. Эмоции.	Обобщение представлений о здоровье, здоровом образе жизни, строении человека, эмоциях. Дать понятие режим дня и дать первичные навыки составления своего режима дня. Развитие желания сохранять и укреплять свое здоровье	25 - 28 февраля
Март		
Ранняя весна. Международный женский день	Обобщение представлений о весне, о связях между живой и неживой природой, о весенних изменениях в природе. особенностями поведения лесных зверей и птиц весной. Труд людей весной. Воспитание чувства любви и уважения к женщине, желания помогать им, заботиться о них.	3 - 7 марта
Дом. Квартира. Мебель	Расширение и углубление представлений о мебели, ее назначении, деталях и частях.	10 – 14 марта
Посуда. Продукты питания	Формирование представлений о посуде, продуктах питания.	17 – 21 марта
Театр	Привлечение детей к миру искусства театра. Знакомство с видами театров, устройством театра. Всемирный день театра – 27 марта	24-28 марта
Апрель		
Неделя детской книги. Библиотека	Воспитание интереса к книге, любви к художественной литературе. Формирование бережного отношения к книгам, знакомство с правилами обращения с книгами.	31 марта 1-4 апреля
День Здоровья	Формирование интереса к здоровому образу жизни, своему здоровью, движениям и спорту.	7 апреля
Космос	Расширение представлений детей о космосе, солнечной системе. Рассказать детям о Ю. Гагарине и других героях космоса. достижениях России. Испытать чувства гордости за успехи страны и отдельных людей.	7 – 11 апреля
Транспорт	Значение транспорта в жизни современного общества.	14 - 18 апреля
Правила дорожного движения	Закрепление у детей правил дорожного движения, правил поведения на транспорте; учить безопасному поведению на улицах большого города.	21 - 25 апреля
Праздник Весны и Труда	Расширение представлений детей о труде весной, сельскохозяйственных работах, профессиях, орудиях труда;	28 – 30 апреля

	ценности труда; тематические мероприятия трудового характера	
Май		
День Победы	Расширение и углубление представлений детей о великом событии в истории России – День Победы, о том, как солдаты в годы войны храбро сражались и защищали страну от врагов. Формирование знаний о традиции празднования Дня Победы в России. Воспитание чувства уважения и благодарности к подвигу соотечественников в годы Великой Отечественной войны	5 - 8 мая
Мир вокруг меня	Развитие у детей познавательной мотивации, интереса к школе, книгам. Формирование дружеских, доброжелательных отношений между детьми. Наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса, а также свободные беседы с детьми.	12 - 23 мая
Наша Родина - Россия. Город наш - Санкт-Петербург	Расширять представления детей о России, городе Санкт-Петербурге, знаменитых людях, архитектурных и исторических памятниках. Воспитывать любовь к родному городу, стране.	26 – 30 мая

Календарный план праздников и досугов

сентябрь	«До свидания лето, здравствуй, детский сад!» досуг «Путешествие в осенний лес» досуг Спортивная неделя (прыгуны, бегуны, силачи, ловкачи) Здравствуй осень спортивная Спортивный досуг	Младшая Средние Старшие Подготовительные
октябрь	«Мы растём здоровыми» досуг «С физкультурой мы дружны, нам болезни не нужны!» Спортивный досуг	Младшая Средние Старшие Подготовительные
ноябрь	«Юные спортсмены – на старт!» досуг «Папа, мама, я – спортивная семья!» спортивный праздник	Младшая Средние Старшие Подготовительные
декабрь	«Мы мороза не боимся» досуг «Мы будущие олимпийцы». праздник эстафет	Младшие Средние Старшие Подготовительные
январь	«Зимушка Зима» спортивный праздник «Зимние забавы» спортивный досуг	Младшие Средние Старшие Подготовительные
февраль	«Вместе с папой!» досуг «Защитники Отечества» спортивный праздник.	Младшие Средние Старшие Подготовительные
март	«Королевство волшебных мячей» досуг. «Друзья – соперники» Спортивный досуг	Младшие Средние Старшие

	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!» - праздник эстафет	Подготовительные
апрель	«В мире много сказок» досуг «Спорт глазами детей» конкурс рисунка «Я б в пожарные пошёл- пусть меня научат». Спортивный праздник Неделя здоровья (прыгуны, бегуны, силачи, ловкачи)	Младшие Средние Старшие Подготовительные
май	«Приключения Незнайки и его друзей». спортивный праздник по правилам дорожного движения. «Со СПОРТОМ дружат дети – будущее России!!!» Спортивный досуг - путешествие по спортивным станциям	Младшая Средние Старшие Подготовительные

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в физкультурном зале
Развивающая среда подобрана и организована с учетом направления всех видов деятельности. Работа совместной деятельности проходит в спортивном зале и на воздухе (спортивная площадка ДОУ). Оборудование соответствует требованиям программы.

Физкультурный зал – помещение, предназначенное для специальных занятий с необходимым для этого оборудованием.

Условия размещения физкультурного зала. Физкультурный зал достаточно просторный, хорошо освещен. Общий фон зала выполнен в оттенках светло зелёного (пастельного) цвета. Зал оформлен согласно основного принципа – ничего лишнего.

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
1.	Магнитофон	1
2.	Ковровое покрытие	5х3
3.	Шкафы для спортивного оборудования	2
4.	Корзины для спорт. инвентаря	2
5.	Скамейка.	5

Перечень оборудования физкультурного зала.

Тип оборудования	Наименование	Размер масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	Длина – 2,5м. Ширина – 23 см. Высота – 30 см.	2 шт.
	Дорожка гладкая (резиновая)	Длина – 300 см. Ширина – 15 см.	2 шт.
	Дорожка массажная с ребристой поверхностью	Длина – 150 см. Ширина – 30 см.	1 шт.
	набор «следочки»		1 шт.
Для прыжков	Мяч Фитбол	Диаметр – 55см.	5шт.
		Диаметр – 30см.	10 шт.
	Скакалки	Длина – 200 см.	14 шт.

	Набор мягких модулей «кочки»	6шт. 50х40 высота 15см	1 шт.
	Набор «кузнечик»		1 шт.
	Маты гимнастические	Длина – 100 см. Ширина –100 см. Высота – 10 см.	2 шт.
	Мат гимнастический	200см.х100см	1 шт.
	Мягкий модуль «Змея»	Диаметр – 10 см. Длина 400см.	1 шт.
Для катания, бросания, ловли.	Кегли (набор)		2 шт.
	Кольцеброс		2 шт.
	Мешочек с песком малый	Масса – 100 гр.	25шт.
	Мешочек с песком средний	Масса – 150 гр.	25 шт.
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса – 1000 гр.	3шт.
	Мячи большие (надувные)	Диаметр –25 см.	20 шт.
	Мячи средние (резиновые)	Диаметр –15 см.	15 шт.
	Мячи арабские		50 шт.
	Мячи резиновые «Футбол»		2 шт.
	Мячи набивные (лёгкие)		10 шт.
	Мячи малые (резиновые), мячи малые		10 шт. 10 шт.
	Мячи для толкания (тяжёлые) диаметр10см. 250гр		10 шт.
	Кольцо	Диаметр 25см. Диаметр 15см.	10шт. 15шт.
Для ползания и лазания	Лесенка «воротики»	Высота60см. Ширина50см.	2шт.
	Канат для перетягивания	Длина – 400 см.	1шт.
	Верёвка канат тонкая	Длина – 500см.	2 шт.
	Модуль Туннель «Гусеница»	Высота –100см.	1шт.
	угловой Сухой бассейн с наполнителем (шарики пластмассовые	R-2м.	1 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Флажки		50шт.
	Кубики	Ребро – 10 см.	50шт.
	Ленточки	Длина – 25 см.	80шт.
	Платочки		20шт.
	Гимнастические палки	Длина – 100 см.	50шт.
	Гимнастические палки	Длина – 55 см.	5 шт.
	Кегли		50 шт.
	Теннисные мячики		16 шт.
	Погремушки	Диаметр – 5 см.	12 шт.
	Обручи малые (метал.) (пластмассовые)	Диаметр – 54 см.	10 шт. 5шт.
	Обручи большие (пластмассовые)	Диаметр - 100	16 шт.

«Полоса препятствий»	Набор мягких модулей «геометрические фигуры»		1х12 шт.
Подвижные игры	Шапочки Ленточки Лыжи малые Клюшки (шайбы 2шт) Санки – ледянки Ракетки для бадминтона Набор «Кегельбан» Набор «Городки»		10 шт. 20шт. 4шт. 4шт. 2шт. 10шт. 2 шт. 1шт.

Перечень уличного оборудования.

1. Спортивная площадка – 30м./3,5м.(покрытие - асфальт)
2. Беговая дорожка – 30м./1.75 (разметка на асфальте)- 2 шт.
3. Игровое Баскетбольное кольцо «Жираф» -1шт.
4. Игровые футбольные ворота – 2шт.
5. Игровой спортивный комплекс «Полоса препятствий»
6. Лестница «Дуга» - средняя
7. Разметки на асфальте для проведения подвижных игр.

Методическое обеспечение образовательной деятельности.

1. Пендзулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2019.
2. Пендзулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2019.
3. Пендзулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2019.
4. Пендзулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2021
5. Степанкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2015
6. Степанкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика – Синтез, 2018.
7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2015.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Владос, 2022
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду – М.: Мозаика-синтез, 2020.
10. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений . – М.: Мозаика-синтез, 2019.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам – М.: Владос, 2014.
12. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Владос, 2013.
13. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2019.
14. Галицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – М.: Скрепторий, 2018.
15. Маханева М.Д. Здоровый ребёнок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: А

Приложение

Педагогическая диагностика

Критерии оценки уровней - физического развития

НИЗКИЙ: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ: Владеет главными элементами техники большинства движений.

Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх.

Увлечен процессом. Не всегда обращает внимание на результат.

В играх- активен.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям.

Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Уровни усвоения программы (младший, средний, старший, подготовительный возраст)

Младшая группа

низкий	средний	высокий
Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.	Ребёнок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.	Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

Средняя группа

низкий	средний	высокий
Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает	Ребёнок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.	Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

Старшая группа

низкий	средний	высокий
Ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.	Ребёнок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.	Ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Подготовительная группа

низкий	средний	высокий
Ребёнок допускает ошибки в основных элементах сложных физических	Ребёнок технически правильно выполняет большинство физических	Ребёнок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет

упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.	упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются)	физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.
--	--	--