

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 48 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 48
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 г. №1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детского сада №48
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ от 29.08.2025 № 131-о
/Л.В. Герчик/

с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 1
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08. 2025г. № 1

Рабочая программа
по реализации области физическое развитие
(раздел «Физическая культура»)

на 2025-2026 учебный год

Срок реализации: 1 год

Составитель:
инструктор по физической культуре
Фролова Ксения Алексеевна

Содержание рабочей программы

1.	Целевой раздел	Стр.
1.1.	Пояснительная записка: - Цель и задачи рабочей программы - Принципы и подходы к формированию Программы - Нормативно-правовые документы - Срок реализации программы	3
1.2.	Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей:	5
1.3.	Планируемые результаты реализации программы	8
1.4.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	12
1.5.	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений «Юный петербуржец»	12
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания)	14
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	31
2.3.	Организация образовательной деятельности разных видов и культурных практик	32
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	34
2.5.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями	36
2.6.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада	38
2.7.	Коррекционно-развивающая работа	39
2.8.	Рабочая программа воспитания	42
2.9.	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений «Юный петербуржец»	54
3.	Организационный раздел	
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	56
3.2.	Материально-техническое обеспечение программы.	58
3.3.	Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации программы	58
3.4.	Организация режима пребывания обучающихся в детском саду	59
3.5.	Организация образовательной деятельности	72
3.6.	Календарный план воспитательной работы	72
	Приложения	75
	- Методическое обеспечение программы - Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности - Планирование игровой деятельности	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Цель	Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №48 Невского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования, ФОП ДО по образовательной области «Физическое развитие».
Задачи	- обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования; - приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей; - построение содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития; - создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; - охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; - обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; - обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; - достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития; - построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; - содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников; - признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; - сотрудничество дошкольной образовательной организации с семьей; - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи,

	общества и государства; - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; - возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); - учет этнокультурной ситуации развития детей.
Нормативно-правовые документы	Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: 1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 29.12.2022); 2. Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 г. №874; 3. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155; 4. Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. №1028. 5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28; 6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2; 7. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. №32; 8. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»; 9. Уставом ГБДОУ №48 10. Локально-нормативными актами ГБДОУ №48.
Срок реализации рабочей программы	2025 - 2026 учебный год (1 сентября 2025 – 31 августа 2026)

1.2. Психолого-педагогическая характеристика особенностей развития детей:

Третий год жизни (группа раннего возраста)	Четвертый год жизни (младшая группа).	Пятый год жизни (средняя группа)	Шестой год жизни (старшая группа)	Седьмой год жизни (подготовительная)
У ребенка развиваются навыки ходьбы, чувство равновесия, воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы. Степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды. На втором и третьем году под воздействием воспитания и обучения у ребенка качественно совершенствуются навыки бросания, ловли, ползания, лазания. На третьем году жизни появляются подготовительные к прыжкам движения, к концу этого возраста ребенок овладевает прыжками с движением вперёд. К трём годам он не только овладевает почти всеми основными движениями, но и начинает применять их в свободной двигательной деятельности.	Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. Ребенок начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не	Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно	Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и	На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и

	подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!). Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности с взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата. Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет: - Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка. Задачи воспитания и развития детей: Содействовать гармоничному	конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные	гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности,
--	--	---	--	--

	- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. - Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя. - Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно- силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости. - Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.	физическому развитию детей. • Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: - Уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; - соблюдению и контролю правил в подвижных играх; - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; - умению ориентироваться в пространстве; - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.	нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).	сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.). Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное
--	--	---	--	---

		- Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.		условие его нормального физического развития. У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.
--	--	---	--	--

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам, с учетом возрастных

возможностей и индивидуальных особенностей развития детей, а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей – инвалидов.

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде возрастных характеристик возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования. Возрастные ориентиры имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Степень выраженности возрастных характеристик может существенно варьироваться у разных детей по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения Программы. Однако, они не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении Программы.

К трем годам:	К четырем годам:	К пяти годам:	К шести годам:	на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):
- У ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; - С желанием играет в подвижные игры; - Ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; - Ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; - Играет рядом;	- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; - ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; - ребенок демонстрирует координацию движений при	- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; - ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в	- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; - ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен	- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; - ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими; - ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; - ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские

- Ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого; - Ребёнок стремится проявлять самостоятельность в игровом поведении; - Ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;	выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; - ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье; - ребенок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице; - ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей; - ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;	пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; - ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; - ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации; - ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие; - ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит	проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; - ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; - ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих; - ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при	навыки, ориентируется на местности; - ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; - ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; - ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; - ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям; - ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в
--	---	--	---	---

	- ребенок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками; - ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы общения со знакомыми предметами ближайшего окружения; - ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности	"спасибо" и "пожалуйста"; - ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников; - ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни; - ребёнок самостоятелен в самообслуживании	общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО; ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления	различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; - ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами; - ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации; - ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку
--	---	--	--	---

1.4. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Реализация рабочей программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре, в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться 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.

- 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 в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы

установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);

- игровой деятельности;

- познавательной деятельности;

- художественной деятельности;

- физического развития.

Диагностика проводится 2 раза в год; в начале учебного года (последняя неделя сентября и первая неделя октября) и в конце учебного года (3 – 4 неделя мая).

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: «Физическое развитие»	- Беседы; - Наблюдение	2 раза в год	2 недели	Сентябрь Май

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ)

Содержание обязательной части рабочей программы строится на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи образовательной деятельности в области физического развития

От 2 до 3 лет	от 3 лет до 4 лет	от 4 лет до 5 лет	от 5 лет до 6 лет	от 6 лет до 7 лет
- Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; - Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; - Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;	- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, -общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; - развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность	- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, -общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; - формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;	- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; - развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; - поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;	- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, -осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; - поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и

- Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; - Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.	быстро реагировать на сигнал; - формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; - укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; - закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.	- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; - продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; - укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; - формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности	- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; - формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; - охранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него - влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих	гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; - формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; - сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; - воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям
---	--	--	--	--

			людей, оказывать помощь и поддержку другим людям	
--	--	--	--	--

Содержание образовательной деятельности в области физического развития

От 2 до 3 лет	от 3 лет до 4 лет	от 4 лет до 5 лет	от 5 лет до 6 лет	от 6 лет до 7 лет
- Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. - Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет	Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.	Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении	Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.	Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать

стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.	Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки	цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья	Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих	двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)				
Основные движения:				
бросание, катание, ловля, метание:				
скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу	Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху	прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на	прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча,	бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача

двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;	или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку	расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в круг; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м	бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину	и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)
ползание, лазанье:				
ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать,	ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять	ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по	ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и

выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;	двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком	колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом	ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту
ходьба:				
ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); враспынную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;	ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти	ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным	ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях

	дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом	положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)		
бег:				
бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;	бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м	бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием	бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой	бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности
прыжки:				
прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2	прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40	прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух	подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу,	подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;

параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;	см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);	ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой	продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега	подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование
прыжки со скакалкой:				
			перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку	прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами
упражнения в равновесии:				

ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.	ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой	ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка"	подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки"
Общеразвивающие упражнения				
упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:				
поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и	поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину	основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед	поднимание и опускание рук поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно,	поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и

разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;	(одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопki над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук	грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы	поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей	разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжатие; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики
упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:				
повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;	потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно	: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках	поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине	повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине
упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:				
сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое;	поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад	сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю	приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место	сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и

		ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.		разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место
музыкально-ритмические упражнения/ ритмическая гимнастика				
разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.	разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).	разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в	музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах,	музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки

		ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками	комбинации из двух-трех освоенных движений	
Строевые упражнения:				
	педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, враспынную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).	педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары	педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки
Подвижные игры:				
Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических	педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение	педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего,	педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-	педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами

упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).	действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, мяукает)	развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре)	эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх	соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности
Спортивные игры и упражнения:				

	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей	педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей	педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. <u>Городки:</u> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. <u>Элементы баскетбола:</u> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. <u>Элементы футбола:</u> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам. <u>Спортивные упражнения:</u> педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и	педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. <u>Городки:</u> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. <u>Элементы баскетбола:</u> передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
--	--	--	---	--

			климатических региона	условий	<u>Элементы футбола:</u> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. <u>Элементы хоккея:</u> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. <u>Спортивные упражнения:</u> педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей
Формирование основ здорового образа жизни					
Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные	педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно	педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах,	педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах,	педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно	

культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.	ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила)	положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта	положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические	влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей
---	---	---	--	---

			упражнения для сохранения и укрепления здоровья)	
Активный отдых				
Физкультурные досуги и праздники:				
	досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения	педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Содержание досугов составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.	Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России	Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.
Дни здоровья:				
	в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения. День здоровья проводится один раз в квартал			

Задачи воспитания в рамках образовательных областей

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

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

2.2. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в очной форме. Обучение ведется на русском языке. Программа реализуется в группах полного дня (12 часов) общеразвивающей направленности.

При реализации программы используются технологии развивающего обучения, игровые технологии, технологии исследовательской деятельности, здоровьесозидающие и здоровьесберегающие технологии.

Выбор форм, способов, методов реализации Программы определяется в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, особыми образовательными потребностями, видами детской деятельности.

При реализации рабочей программы ведущим видом детской деятельности является двигательная деятельность:

- основные движения,
- общеразвивающие упражнения,
- простые подвижные игры.

Методы реализации Программы

1. Наглядные методы:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся проговаривание инструктором по физической культуре название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Средства реализации Программы

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

2.3. Организация совместной деятельности педагога с детьми

Вид совместной деятельности	Функции педагога
Совместная деятельность педагога с ребёнком	Педагог обучает ребёнка чему-то новому;
Совместная деятельность ребёнка с педагогом	Ребёнок и педагог - равноправные партнеры
Совместная деятельность группы детей под руководством педагога	Педагог правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей
Совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию.	Педагог не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей
Самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога: - самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), - самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, - самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и другое).	Без участия педагога

Место и роль игры в образовательном процессе

Игра является преобладающим видом самостоятельной деятельности детей. В игре закладываются основы личности ребёнка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и другое.

Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциогенную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и другие.

В образовательном процессе игра занимает особое место, выступая как форма организации жизни и деятельности детей, средство разностороннего развития личности; метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. (Приложение 3 «Планирование игровой деятельности»)

Формы организации образовательной деятельности по Программе

Формы реализации Программы

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Занятие является формой организации обучения, направленной на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

Программа реализуется в соответствии с календарно-тематическим принципом построения образовательного процесса в ГБДОУ №48, который направлен на интеграцию образовательных областей и дает возможность:

- обеспечить в ГБДОУ единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей;
- органично вводить в физкультурные занятия региональные и культурные компоненты, учитывая специфику ГБДОУ №48.

2.3. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально - педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы с семьями воспитанников.

- Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
- Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (использование закаливающих процедур и т.п.);
- Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, в том числе проводимыми в дошкольном образовательном учреждении;
- Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДОУ.
- Организация и проведение мероприятий с участием родителей
- Просветительская работа, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Перспективный план взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Содержание работы	Формы работы	Дополнительная информация
Сентябрь	Выступление на тему: «Давайте познакомимся» Группы раннего возраста «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой?» Средние группы «Совместные занятия спортом детей и родителей» Старшие группы «Правильная осанка - гарант здоровья наших детей» Подготовительные группы	Родительское собрание	

Октябрь	На тему: «На зарядку всей семьей!» Средние группы «Здоровая семья – здоровый ребенок» Старшие группы	Консультация для родителей Консультация для родителей	
Ноябрь	Тема: «Будь здоров, малыш!» Публикации информационного материала на сайте, в группах «ВКонтакте»	Дистанционный проект	
Декабрь	Тема: «Физическая готовность ребенка к школе» подготовительные к школе группы	Консультация для родителей	
Январь	Рекомендации «Игры с детьми зимой» Малые олимпийские игры – старшие и подготовительные группы	Памятка Спортивный праздник	
Февраль	Спортивный праздник ко Дню защитника Отечества	Спортивный праздник с участием родителей	
Март	«Физкультура дома»	Памятка	
Апрель	«Азбука здоровья»	Неделя здоровья во всех группах	
Май	«Лето без опасностей»	Консультация для родителей	

2.4. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДРУГИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ДЕТСКОГО САДА

- С заведующим, старшим воспитателем – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний, формированию навыков безопасного поведения.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений, совместная разработка и проведение различных праздников, досугов и развлечений.
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С помощником воспитателя – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

2.5. Рабочая программа воспитания

1.2 Направления воспитания

Направление воспитания	Цель	Ценности
Патриотическое	Содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны	Родина, природа
Духовно - нравственное	Формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.	Жизнь, милосердие, добро
Социальное	Формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми	Семья, дружба, человек, сотрудничество
Познавательное	Формирование ценности познания	Познание
Физическое и оздоровительное	Формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности	Жизнь, здоровье
Трудовое	Формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию, приобщение ребенка к труду	Труд
Эстетическое	Способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте	Культура, красота

2.1 Уклад образовательной организации в области физического развития

Основной целью работы инструктора по физической культуре является формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, активной жизненной позиции, умения действовать в современном мире.

Залогом успеха при практической реализации поставленной цели являются сотрудничество и партнерские отношения всех участников образовательных отношений: педагогического коллектива, воспитанников, их родителей (законных представителей), социальных партнеров. Взаимодействие участников образовательных отношений строится на принципах неукоснительного соблюдения законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в дошкольном образовательном учреждении; системности, целесообразности и не шаблонности воспитания, как условия его эффективности.

Воспитательная работа в ГБДОУ детский сад №48 имеет свои специфические особенности и строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей, компонентов социально-культурной среды города Санкт-Петербурга и Невского района.

Внимание уделяется также овладению детьми доступных знаний о здоровом образе жизни, основах безопасности жизнедеятельности, экологической культуре. В настоящее время, прослеживается прямая зависимость состояния здоровья человека от экологических условий его проживания и от того, как человек себя ведет в этих условиях. Здоровье как категория является одним из главных элементов национального богатства любого государства. Воспитание здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Особенность	Влияние на уклад
Учет особенностей местонахождения ГБДОУ	Воспитательный процесс ГБДОУ детский сад № 48 строится с учетом особенностей Санкт-Петербурга и основывается на традициях города и ближайшего окружения воспитанников.
Наличие традиций	Традиционными для ГБДОУ стали: - экологические акции; - патриотические акции; - проведение фольклорных гуляний; - проведение спортивных досуговых мероприятий; - спортивных праздников; - дней здоровья; - участие в спортивных мероприятиях МО «Оккервиль»; - участие в спортивных мероприятиях Невского района. В ГБДОУ существует практика разработки и проведения общих мероприятий, практика создания творческих групп педагогов, которые оказывают консультационную, психологическую, информационную и технологическую поддержку своим коллегам в организации воспитательных мероприятий.
Использование дистанционных форм взаимодействия с родителями	- Создана официальная страница ГБДОУ в социальной сети «В Контакте»; - родительские группы в социальной сети «В Контакте»

Культура поведения взрослых в детском саду направлена на создание воспитывающей среды как условия решения возрастных задач воспитания. Общая психологическая атмосфера, эмоциональный настрой обучающихся, спокойная обстановка, отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов – это необходимые условия нормальной жизни и развития детей.

Инструктор по ФК должен соблюдать кодекс нормы профессиональной этики и поведения:

- улыбка—всегда обязательная часть приветствия;
- педагог описывает события и ситуации, но не даёт им оценки;
- педагог не обвиняет родителей и не возлагает на них ответственность за поведение детей в детском саду;
- тон общения ровный и дружелюбный, исключается повышение голоса;
- уважительное отношение к личности воспитанника;
- умение заинтересованно слушать собеседника и сопереживать ему;
- умение видеть и слышать воспитанника, сопереживать ему;
- уравновешенность и самообладание, выдержка в отношениях с детьми;
- умение быстро и правильно оценивать сложившуюся обстановку и в тоже время не торопиться с выводами о поведении способностях воспитанников;
- умение сочетать мягкий эмоциональный и деловой тон в отношениях детьми;
- умение сочетать требовательность с чутким отношением к воспитанникам;
- знание возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- соответствие внешнего вида статусу инструктора по ФК детского сада

2.2. Организация воспитывающей среды физкультурного зала

Направление воспитания	Обогащение воспитывающей среды физкультурного зала	Сроки
Патриотическое	Оформление зала в соответствии с тематикой досуговых мероприятий патриотического содержания	В соответствии с планом работы
Духовно-нравственное	Атрибуты для народных подвижных игр, для организации игры «Городки»	В течение года
Познавательное	Банк мультимедийных фильмов для домашнего просмотра о зимних видах спорта	Январь
Физическое и оздоровительное	Фотомарафон «Спортивные выходные»	Апрель
Эстетическое	Организация выставок детского рисунка по разным видам спорта	В течение года

Наполняемость предметно-пространственной среды физкультурного зала для реализации воспитательных задач осуществляется в соответствии с календарным планом воспитательной работы на 2025-2026 учебный год.

Направление воспитания	Обогащение предметно-пространственной среды физкультурного зала	Сроки
Патриотическое	Атрибуты для проведения досуговых мероприятий к Дню защитника Отечества	Февраль 2025
Духовно-нравственное	Картотека народных игр народов проживающих на территории России для детей 4-5 лет	Ноябрь 2024
Физическое и оздоровительное	Демонстрационный материал по безопасности; Атрибуты для проведения народных игр; Дидактическое пособие «Азбука здоровья»	В течение года
Трудовое	Картотека подвижных игр профориентационного содержания для детей 6-7 лет	Март 2025
Эстетическое	Создание эмблем для участия в соревнованиях различного уровня	В течение года

2.3. Формы совместной деятельности в физкультурном зале

Организация работы с родителями (законными представителями)

Единство ценностей и готовность к сотрудничеству всех участников образовательных отношений составляет основу физического воспитания детей дошкольного возраста.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребенка;
- открытость дошкольного учреждения, взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
- уважение и доброжелательность друг к другу, дифференцированный подход к каждой семье.

Задачи:

1. Повышение педагогической компетентности родителей (законных представителей).
2. Приобщение родителей (законных представителей) к участию жизни ГБДОУ.
3. Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении

детей.

4. Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Воспитание в образовательной деятельности осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка в дошкольной образовательной организации. Обучение и воспитание объединяются в целостный процесс.

Ведущей в воспитательном процессе является игровая деятельность. Игра широко используется как самостоятельная форма работы с детьми и как эффективное средство и метод развития, воспитания и обучения в других организационных формах. Приоритет отдается подвижным играм.

Отдельное внимание уделяется самостоятельной деятельности воспитанников. Ее содержание и уровень зависят от возраста и опыта детей, запаса знаний, умений и навыков, уровня развития творческого воображения, самостоятельности, инициативы, организаторских способностей, а также от имеющейся материальной базы и качества педагогического руководства. Игровой вид самостоятельной деятельности в приоритете у детей группы раннего возраста. Так как игра должна обеспечивать ребенку познавательную активность, развивать творческую способность, будить фантазию, активность действий, учить общению.

Индивидуальная работа с детьми всех возрастов проводится в свободные часы (во время утреннего приема, прогулок и т.п.) в помещениях и на свежем воздухе. Она организуется с целью активизации пассивных воспитанников, организации дополнительных занятий с отдельными детьми, которые нуждаются в дополнительном внимании и контроле, например, с часто болеющими детьми.

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Условия, обеспечивающие достижение целевых ориентиров в работе с особыми категориями детей:

- взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора деятельности, партнера и средств с учетом особенностей деятельности, средств ее реализации, ограниченного объема личного опыта детей особых категорий;
- формирование игры как важнейшего фактора воспитания и развития ребенка с особыми образовательными потребностями, с учетом необходимости развития личности ребенка, создание условий для самоопределения и социализации детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения;
- создание воспитывающей среды, способствующей личностному развитию особой категории дошкольников, их позитивной социализации, сохранению их индивидуальности, охране и укреплению их здоровья и эмоционального благополучия;
- доступность воспитательных мероприятий, совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учетом особенностей развития и образовательных потребностей ребенка;
- участие семьи как необходимое условие для полноценного воспитания ребенка дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.

ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ «ЮНЫЙ ПЕТЕРБУРЖЕЦ»

С раннего возраста ребенок-петербуржец включен в уникальную культурную среду Санкт-Петербурга.

Поэтому акцент делается на:

- Формирование у городских детей привычки к здоровому образу жизни, основ безопасности;
- Патриотическое и нравственное воспитание через освоение социокультурного пространства Санкт-Петербурга и Невского района;
- Воспитание уважения к традициям и культуре народов, проживающих на территории Санкт-Петербурга;
- Развитие личности через приобщение к культурному наследию страны и города;
- Формирование основ экологической культуры в условиях города;
- Формирование необходимого набора компетенций будущего профессионального самоопределения, профессиональной мобильности в динамично меняющихся экономических условиях;
- Формирование нравственно – экономических качеств и ценностных ориентиров, необходимых для рационального поведения в финансовой среде мегаполиса.

Планирование образовательной деятельности в области физического развития по части «Юный Петербуржец» проектируется с учетом особенностей социокультурного пространства такого большого мегаполиса как Санкт-Петербург и делает дополнительный акцент:

- на сохранении здоровья ребенка в условиях большого города;
- на формировании у детей привычки к здоровому образу жизни и на формировании основ безопасности и жизнедеятельности ребенка;
- на развитии личности через приобщение к наследию культуры и спортивной жизни страны и города Санкт-Петербурга.

3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому большое внимание уделяется материально-техническому обеспечению программы.

Оборудование и инвентарь физкультурного зала

<i>Физкультурный зал</i>	- спортивное оборудование для развития основных движений; - магнитофон; - стеллажи для хранения мелкого инвентаря (мячи, кегли, мешочки скакалки, обручи, массажные мячи и т.д.); - маты; - скамейки; - мягкие модули; - «Азбука дорожного движения»; - «Азбука пожарной безопасности»; - «Азбука железной дороги», - «Азбука здоровья и гигиены» - набивные мячи; - набор «Кузнечик» - сухой бассейн, - спортивный набор мягких модулей «Забава» - комплекс «ТИСАа» и др.
--------------------------	--

3.3. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ, МУЗЫКАЛЬНЫХ, ХУДОЖЕСТВЕННЫХ, АНИМАЦИОННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы актуализируется с учётом возраста и интересов обучающихся и возможностей, обусловленных техническими средствами.

В примерный перечень анимационных произведений входят произведения для совместного семейного просмотра, бесед и обсуждений, использования их элементов в

Режим двигательной активности

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин. Режим двигательной активности включает в себя занятия по физической культуре и самостоятельную деятельность детей.

В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста в ГБДОУ №48 разработана рациональная модель режима двигательной активности. При разработке модели двигательной активности учитывали следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;
- рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- двигательная активность должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода;
- оптимизации двигательной активности за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

3.2. Модель режима двигательной активности

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка-дошкольника, является двигательная активность. Благоприятное воздействие на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находится в пределах оптимальных величин.

№ п/п	Вид деятельности по физической активности	Особенности проведения	вторая группа раннего возраста (в мин.)	младшая группа (в мин.)	средняя группа (в мин.)	старшая группа (в мин.)	подгот. группа (в мин.)
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	5	5	10	10	10
2.	Динамическая перемена	Ежедневно, междузанятиями	10	10	10	10	10
3	Занятие ОО «Физическая культура»	3 раза в неделю	10	15	20	25	30
4	Занятие ОО «Художественно- эстетическое развитие» Музыка	2 раза в неделю	10	15	20	25	30
5	Физминутка	Ежедневно, во время занятий	-	2	3	3	3
6	Подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения	Ежедневно, на прогулке	10	15	20	25	30
7	Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно	5	5	5	5	5
8	Музыкальные вечера досугов	1 раз в месяц	10	15	20	25	30
9	Спортивные досуги	1 раз в месяц	-	15	20	25	30

10	Спортивные праздники и развлечения	В течение года	–	2 в год	2 в год	3 в год	3 в год
11	День здоровья	1 раз в квартал	-	15	20	25	30
12	Индивидуальная работа по закреплению ОВД и физических упражнений на утренней прогулке	Ежедневно, на прогулке	10	10	10	15	15
13	Индивидуальная работа по закреплению ОВД и физических упражнений на вечерней прогулке	Ежедневно, на прогулке	10	10	10	10	15
14	П/и на вечерней прогулке	Ежедневно, на прогулке	10	10	10	10	15
15	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, на прогулке и в группе	60	60	70	80	90

3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста в соответствии с действующими санитарными нормами и требованиями не более:

- для детей раннего возраста от 2 до 3 лет – 10 минут;
- для детей от 3 до 4 лет – 15 минут;
- для детей от 4 до 5 лет – 20 минут;
- для детей от 5 до 6 лет – 25 минут;
- для детей от 6 до 7 лет – 30 минут.

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Расписание физкультурных занятий на 2025- 2026 учебный год

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Группа раннего возраста №1					
Младшая группа №4		9.00 – 9.15		9.00 – 9.15	
Младшая группа №11		9.25 – 9.40		9.25 – 9.40	
Средняя группа №8		9.50 – 10.10		9.50 – 10.10	
Средняя группа №9		10.20 – 10.40		10.20 – 10.40	
Старшая группа №2	9.00 – 9.25		9.00 – 9.25		
Старшая группа №5			9.35 – 10.00		9.35 – 10.00
Подготовительная группа №3	9.35 – 10.05		10.10 – 10.40		
Подготовительная группа №10	10.15 – 10.45				10.10 – 10.40

3.4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Календарный план воспитательной работы ГБДОУ детский сад №48 Невского района Санкт-Петербурга составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых в 2025/2026 учебном году.

Дата	Событие
1 сентября	День знаний
3 сентября	День солидарности в борьбе с терроризмом
8 сентября	Международный день распространения грамотности
27 сентября	День работника дошкольного образования
1 октября	Международный день пожилых людей
	Международный день музыки
4 октября	День защиты животных
5 октября	День учителя
15 октября	День отца в России
4 ноября	День народного единства
8 ноября	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
18 ноября	День рождения Деда Мороза
26 ноября	День матери
30 ноября	День Государственного герба России
3 декабря	День неизвестного солдата
5 декабря	День добровольца (волонтера) в России
8 декабря	Международный день художника
9 декабря	День Героев отечества
12 декабря	День Конституции Российской Федерации
31 декабря	Новый год
27 января	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады
8 февраля	День российской науки
21 февраля	Международный день родного языка
23 февраля	День защитника Отечества
8 марта	Международный женский день
15 марта	Масленица
27 марта	Всемирный день театра
12 апреля	День космонавтики
22 апреля	Всемирный день Земли
1 мая	Праздник весны и труда
9 мая	День Победы
19 мая	День детских общественных организаций России
24 мая	День славянской письменности и культуры
27 мая	День города
1 июня	День защиты детей
6 июня	День русского языка
12 июня	День России
22 июня	День памяти и скорби
8 июля	День семьи, любви и верности
30 июля	День Военно-морского флота
12 августа	День физкультурника
22 августа	День Государственного флага Российской Федерации
27 августа	День российского кино

Циклограмма спортивных мероприятий на 2025– 2026 учебный год

Мероприятия	Возраст воспитанников	Ориентировочное время проведения
Тематический день «Здравствуй детский сад!»	4 - 7 лет	Сентябрь
Спортивно-игровые досуги «Вместе весело живем!»	4 – 7 лет	Октябрь
Спортивный досуг "Мы разные, но мы вместе" - ко дню народного единства, ко дню толерантности	4 – 7 лет	Ноябрь
Спортивный досуг «Зимние забавы»	Все возрастные группы	Январь
Спортивный праздник «Малые олимпийские игры»	5 – 7 лет	Январь
Спортивный праздник ко Дню Защитника Отечества	5 – 7 лет	Февраль
Фольклорное развлечение «Масленица - широкая»	Все возрастные группы	Март
Спортивные мероприятия во время Недели здоровья	Все возрастные группы	Апрель
Экологический досуг «День Земли»	Все возрастные группы	Апрель
Развлечение «Лето без опасностей»	Все возрастные группы	Май

Методическое обеспечение программы:

- В.В Гаврилова «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет.»
Издательство
«Учитель, Волгоград: Учитель, 2009 год.
- А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва, «Просвещение» 1978 г.
- Е.И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников». Издательство
«Учитель» г. Волгоград 2010 год.
- М.Д. Маханева «С физкультурой дружить – здоровым быть!». Издательство «ТЦ Сфера» 2009 год.
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Младшая группа.
Издательство
«Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа.
Издательство
«Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа.
Издательство
«Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа.
Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2016 год.
- Е.К. Воронова «Игры - эстафеты для детей 5-7 лет» Издательство «Аркти» Москва, 2009 г.
- Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова «Физическое развитие детей 5-7 лет» (планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физ. Досуги). Издательство «Учитель» 2009 года. Волгоград.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Июнь

	Тема	Содержание работы
1 неделя	Здравствуй, лето!	- Расширение представлений о лете, его признаках: наблюдения за погодой, солнцем, растениями, насекомыми и птицами. - Беседа «Здравствуй лето красное» - Конкурс рисунков на асфальте «Детство - это ты и я» - Чтение и заучивание стихотворений о лете, дружбе и друзьях. - Игры и развлечения «Научи меня играть». - Развлечение «День защиты детей»;
2 неделя	Все, что Родиной зовется.	- Воспитывать чувство любви к своей Родине – России, к родному городу. - Развитие познавательного интереса к историческому наследию России, патриотическое воспитание. - Изучение государственных символов России. - Рассматривание иллюстраций, альбомов «Россия – родина моя», «Москва – столица России», «Герб и флаг России», «День рождения страны». - Чтение художественной литературы: В. Степанов. «Что мы Родиной зовем» - Беседа о природных богатствах родного края - Чтение и разучивание стихов о родном крае - Рассматривание книг, альбомов с иллюстрациями о достопримечательностях - Слушание Государственного гимна Российской Федерации. - Знакомство с устным народным творчеством – пословицами, поговорками, прибаутками, обогащение речи детей образными меткими выражениями малых форм русского фольклора. - Беседы о знаменитых людях России: Петр I; А.С. Пушкин и др. - Досуг, посвященный дню России
3 неделя	Здоровый малыш в безопасном мире.	- Основы безопасности жизнедеятельности детей: напомнить детям правила безопасного поведения в помещении и на игровой площадке, при встрече с животными и насекомыми, посторонними людьми. - использование разных форм работы по формированию культурно – гигиенических навыков, - беседы и другие формы работы о пользе движений, правильном питании, здоровье и болезнях, - использование разных форм закаливания, витаминизации организма, - индивидуальная работа по физической культуре. - игры с песком и водой. - Тематическая беседа о профессии врача (3-е воскресенье июня – День медицинского работника) - Беседа с детьми о службах, обеспечивающих безопасность в городе - Беседа с детьми «Профессии отважных», «От чего бывает пожар», «Чем можно потушить огонь», «Чем опасен пожар», «Огонь – опасная игра», «Правила поведения при пожаре» - Чтение стихотворения С.Я.Маршака «Рассказ о неизвестном герое»

		- Рассматривание иллюстраций: «Профессия врач» - Чтение: А. Милн «Воспаление хитрости», С. Михалков «Прививка»; М. Лазарев «Тревога»; К. Чуковский «Айболит», «Путаница». - С-р игра «Больница» - Выставка рисунков «Огонь добрый, огонь – злой» - Оформление книжных уголков в группах. - Спортивный праздник для детей «Я – здоровый, сильный, смелый»
4 неделя	«Веселые игры и забавы»	- Знакомство детей с разнообразием игр: подвижные игры; народные игры и игрушки; сюжетно – ролевые игры; дидактические игры и игрушки; театрализованные игры; - Познакомить детей с правилами игр, учить использовать освоенные ими умения; - Побуждать детей к проявлению инициативы и самостоятельности в выборе игры, сюжета; - Развивать умение разыгрывать несложные представления по знакомым сказкам. Развивать творческие способности; - Учить детей выбирать и использовать средства выразительности речи, движения и мимику в соответствии с характерами персонажей, развитием сюжета. Побуждать к активному участию в игре; - Беседы «Для чего нужны друзья», «Какие бывают игрушки», «Куклы наших прабабушек»; - Рассматривание альбомов «Народная игрушка»; - П/и: «Классики», «Скакалки», «Карусели», игры с кеглями; - Чтение художественной литературы: «Теремок» обр.: Ушинского; А. Барто «Игрушки»; С. Михалков «Песенка друзей»; «Три поросенка» пер С. Михалкова; «Бременские музыканты» бр Гримм; В.Драгунский «Друг детства»; В.Катаев «Цветик – семицветик»; Н.Носов «Бобик в гостях у Барбоса»; - Изготовление книжек-малышек, рисование «По страницам любимых сказок и мультфильмов»; - Фотовыставка «Играем дома».

Июль

	Тема	Содержание работы
1 неделя	«Правила дорожные детям знать положено»	- Наблюдение за машинами: внешний вид, детали, назначение; - Беседы «Опасная дорога», «Правила дорожного движения», «Какие человеку нужны машины», «Сигналы светофора», «Зачем нужны дорожные знаки», «Безопасное поведение на улице»; - Рассматривание плакатов по безопасности дорожного движения; - Чтение художественной литературы: С. Михалков «Моя улица», «Дядя Степа - милиционер», «Моя улица», «Я иду через дорогу» и др; Б. Житков «Что я видел?»; М. Ильин, Е. Сигал «Машины на нашей улице»; С. Михалков «Моя улица»; Т. И. Алиева «Ехали медведи», «Дорожная азбука»; А. Иванов «Как неразлучные друзья дорогу переходили»; - Д/и: «Подбери колесо для машины», «На чем я путешествую», «Говорящие знаки», «Кому что нужно»; - П/и: «Светофор»; «Цветные автомобили»; - С/р игры: «Гараж»; «В автобусе»; «Путешествие»; - Строительные игры: «Гараж»; «Новый район города»; «Пассажирские остановки», «Различные виды дорог»; - Рисование (раскрашивание): «Запрещающие знаки на дороге»; «Гараж для спецтранспорта»; «Наш город»; «Перекресток»; - Проигрывание ситуаций по ПДД;

		- Оформление альбома «Правила дорожного движения»; - Развлечение «Правила движения мы узнали, на дороге внимательней стали!».
2 неделя	Коли семья в кучке, не страшны и тучки	- Воспитание уважения к старшим и их труду, сверстникам; правила поведения в обществе; - Беседы «Что такое семья», «Моя семья», «Отдыхаем всей семьей», «Традиции нашей семьи», «Хорошая традиция – здоровье беречь», «Как и чем можно порадовать близких», «Кто и зачем придумал правила поведения», «Как вы помогаете взрослым», «Мои хорошие поступки», «Что такое этикет»; - Рассматривание альбомов «Семейные фотографии» - Чтение «Моя бабушка» С. Капутикян; «Мой дедушка» Р Гамзатов; «Мама» Ю Яковлев, Э Успенский «Бабушкины руки»; Е Благинина «Вот так мама», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо»; «Два жадных медвежонка»; С. Маршак «Сказка о глупом мышонке»; Г. Остер «Вредные советы»; - Составление с детьми рассказов «все говорят, что я похож на...». - Упражнения «Скажи доброе слово другу», «Назови ласково», «Как можно сказать...»; - Рассматривание сюжетных картинок «Хорошо-плохо»; - П/и: «Добрые слова», «Кто больше назовет вежливых слов» - с мячом; - С/р игры: «Супермаркет», «Путешествие»; - Отгадывание загадок на тему «Семья», «Родной дом» - Рисование на тему «Выходные в семье», «Портреты членов семьи»; - Д/и «Кто для кого» - закрепление представлений о родственных отношениях в семье.
3 неделя	В гостях у капельки	- Беседа «Зачем нам вода», «Значение воды в нашей жизни», «Обитатели морей», «Какую пользу приносят солнце, воздух и вода», «Где живет дождик», «Где живет радуга», «Могут ли солнце, воздух и вода нанести вред здоровью»; - Составление рассказов с детьми «Когда я был на море»; - Закрепление правил поведения на воде; - Опыты на выявление свойств воды; - П/и: «Море волнуется», «Чей дальше» - с мячом», «Прятки», «Летает - не летает»; - Отгадывание загадок по теме; - Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций по основам жизнедеятельности детей; - использование развивающих и дидактических игр; - Конкурс рисунков «Водное царство» - совместно с родителями; - Праздник мыльных пузырей.
4 неделя	Петербург – морская столица России (День военно-морского флота)	- Расширение знаний о профессиях на флоте; - Формирование чувства патриотизма, обогащение детей новыми знаниями об исторических событиях; - Беседы «Моряки», «Наша армия: на суше, на воде и в небе», «Как строился российский флот»; - Чтение произведений и заучивание стихотворений о морях, море: А. Беслик «Азбука кораблей», «Морская азбука»; Н. Чуковский «Водители фрегатов»; - Изобразительная деятельность: лепка - «Лодочка»; рисование - «По морям, по волнам»; оригами - «Парусник»; - Игры со строительным материалом и песком «Построим корабль», с/р игра: «Моряки»;

	Тема	Содержание работы
1 неделя	Летние виды спорта	- Чтение художественной и познавательной литературы о разных видах спорта, история олимпийских игр. - рассматривание иллюстраций спортивного характера, - составление рассказов, беседы и другие формы совместной деятельности; - игры - соревнования; - игры – эстафеты «Мой веселый, звонкий мяч», «Умная скакалка»; - спортивные игры; - викторина «Летние виды спорта»; - индивидуальная работа по физической культуре; - Развлечение «Юные олимпийцы».
2 неделя	Тайны леса	- Беседы «О роли леса на планете», «Белоствольный символ России», «Листочки или иголочки», «Как вести себя в лесу», «О добрых кустарниках и не очень», «Почему появилась Красная книга»; - Прослушивание аудиозаписи «Голоса леса»; - Изготовление знаков «Правила поведения в лесу»; - Д/и: «Береги природу», «Скажи название», « Назвать растение по листу»; - П/и: П/и: «У медведя во бору», «Волк и зайцы», «Бездомный заяц»; - С/р игра: «Лесное путешествие»; - наблюдения за насекомыми и растениями; - Чтение художественной литературы: Н. Сладков «Лесные тайнички», В. Бианки «Как муравьишка домой спешил», К. Чуковский «Муха – цокотуха» - Сбор образцов для гербария.
3 неделя	«Флаг у нас прекрасный: бело - сине - красный!»	- Рассматривание иллюстраций с изображением флага в общественных местах; - Беседа - рассказ: «История возникновения Российского флага»; - Рисование, аппликация: «Государственный символ – флаг»; - Чтение и заучивание стихотворений В. Степанова «Флаг России», М. Бебина «Разноцветный флаг России»; - Рассматривание деталей флага: древко, полотнище; - Прослушивание гимна России, песни «С чего начинается Родина»;
4 неделя	«Чудеса своими руками» - неделя художественного творчества	- Разные формы работы по ознакомлению детей с творчеством художников-мультипликаторов, профессиями в кино, с разными видами художественного творчества; - Беседы «Кто создает кино и мультфильмы», «Как появляется мультфильм»; - Беседа «Волшебная бумага» (Что это за материал, его свойства, из чего делают бумагу и что делают из бумаги); - Оригами «Чудо своими руками» (изготовление простейших поделок из бумаги, с последующим обыгрыванием); - Игра на развитие воображения «Что и как можно сделать»; - совместное художественное творчество (рисование, лепка, аппликация, ручной труд, создание мультфильмов); - нетрадиционное рисование «Превращения листочка»; - индивидуальная работа по изобразительной деятельности; - Выставка детского творчества «Краски лета»

ПЛАНИРОВАНИЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Возраст	Подвижная игра	Спортивная игра	Подвижные игры с движением под музыку и пением/народные игры	Игры малой подвижности
Группа раннего возраста (2 – 3 года)	Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки»; «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!»; «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки»; «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек»		«Поезд», «Зайка», «Флажок», «Машина», «Большие и маленькие ноги», «На парад», «На лошадке», «Веселые птички и котик», «Скачут зайки на лужок», «Топают малыши».	«Где звенит?», «Найди флажок», «Пряточки».
Младшая группа (3 – 4 года)	«Бегите ко мне», «Птички и птенчики», «Бегите к флажку», «Поезд», «Лохматый пес», «Бусинки», «Мыши и кот», «Петушок», «Рыбак»,		«Поезд», «Зайка», «Флажок», «Машина», «Большие и маленькие ноги», «На парад», «На лошадке», «Веселые птички и котик», «Скачут зайки на лужок»,	«Где звенит?», «Найди флажок», «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано»

	«Тихо бегают мышата», «Птички в гнездышках»; «По ровненькой дорожке», «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек», «С коски на кочку», «Поймай комара»; «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Медвежата», «Котята и щенята»; «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет»		«Топают малыш»	
Средняя группа (4 – 5 лет)	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Веселые ребята»,		«Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Золотые ворота», «Кот и мыши», «Зайка», «Дятел»	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки»

	«Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Затейники», «Бусинки», «Непослушные мячи», «Мыши и кот»; «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»; «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через веревку»			
Старшая группа (6 – 7 лет)	«Быстро в команду», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Слушай сигнал»; «Ловишки с ленточками», «Ловишки парами», «Ловишки - перебежки», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Третий лишний», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Пустое место», «День и ночь», «Затейники»; «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»; «Мышеловка», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»,	С элементами хоккея: «Игра с мячом в кругу», «Гонка с шайбами», «Защита крепости» «Встречная эстафета» С элементами футбола «Подвижная цель», «Ведение мяча парами», «Гонка мячей», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей». «Забей гол», «Попади в мишень», «Пингвины с мячом» С элементами баскетбола «Поймай мяч», «Кого называли, тот ловит мяч», «У кого меньше мячей», «Передал – садись»	Русские народные игры «Гори, гори ясно», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Золотые ворота», «Пустое место» Башкирские народные игры «Юрта» Грузинские народные игры: «Конное поло» Белорусская народная игра: «Колечко» Татарская народная игра: «Скок-перескок» Молдавская народная игра: «Яблоко» Татарские народные игры: «Скок-перескок» Удмурдские народные игры: «Игра с платочком». Игры народов Сибири и Дальнего Востока: «Льдинки, ветер и мороз»,	«У кого мяч», «Найди и промолчи», «Холодно-горячо»

	«Кто скорее доберется до флажка?» «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» «Охотники и зайцы», «Горячий мяч», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Набрось колечко», «Школа мяча», «Серсо»		«Ручейки и озера»	
Подготовительная к школе группа (6 -7 лет)	«Чье звено скорее соберется», «Быстро постройся», «Слушай сигнал»; «Два Мороза», «Ловишки», «Веселые ребята», «Хитрая лиса», «Третий лишний», «Караси и щука», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Совушка», «День и ночь», «Затейники» «Горелки», «Лягушки и цапля», «Волк во рву»; «Охотники и зайцы», «Горячая картошка»; «Паучки», «Мышеловка», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»	Русские нар. игры «Гори, гори ясно», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Золотые ворота», «Пустое место» Башкирские нар. игры «Юрта» Грузинские народные игры «Конное поло» Белорусская нар. игра «Колечко» Татарская народная игра «Скок-перескок» Молдавская нар. игра «Яблоко» Татарские народные игры «Скок-перескок» Удмурдские нар. игры «Игра с платочком» Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера»	Подвижные игры с элементами хоккея «Шайба по кругу», «Игра с мячом в кругу», «Гонка с шайбами», «Встречная эстафета» Подвижные игры с элементами футбола «Гонка мячей», «Игра в футбол вдвоем», «Забей в ворота», «У кого больше мячей», «Забей гол», « Пингвины с мячом» Подвижные игры с элементами баскетбола «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Передал – садись»	«Найди пару», «Челночок», «Кто ушел?», «Летает-не летает»