

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №32  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №32 Василеостровского района)

ПРИНЯТА на Педагогическом совете  
Образовательного учреждения  
(протокол №1 от «31» августа 2023)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада №32  
Василеостровского района  
№17/40 от «31» августа 2023  
*подписано ЭП С.Ю. Шелехова*

С учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
(протокол №1 от «31» августа 2023)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

АДАПТИРОВАННАЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
(для детей с тяжелым нарушением речи, общим недоразвитием речи)

Возраст обучающихся: с 5 до 7 (8) лет  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Гудкова А.П.

Санкт-Петербург,  
2023

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Рабочей программы	3
1.3	Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении Программы	4
1.4	Планируемые результаты освоения программы	5
1.5	Психолого-возрастные, индивидуальные характеристики физического развития воспитанников с тяжелым нарушением речи (ТНР)	9
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	10
2.1.1	Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 5-6 лет	10
2.1.2	Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 6-7 лет	14
2.2	Коррекционно-развивающая работа с детьми с ТНР	18
2.3	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников с ТНР	20
2.4	Особенности образовательной деятельности	23
2.5	Интеграция с другими образовательными областями	26
2.6	Мониторинг степени освоения программы	27
2.7	Система физкультурно-оздоровительной работы	32
2.8	Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада	34
2.9	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	35
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	36
3.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	36
3.2	Материально-техническое обеспечение Программы	37
3.3	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	41
3.4	Организация двигательного режима	42
3.5	Календарный план воспитательной работы	44

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа (далее Программа) разработана инструктором по физической культуре, должностная инструкция которого предусматривает реализацию задач образовательной области «Физическое развитие» в ходе интеграцией с другими образовательными областями (далее ОО) для групп компенсирующей направленности:

- с 5 до 6 лет;
- с 6 до 7 лет.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в группах, общеразвивающей направленности образовательной организации и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 (один учебный год).

Программа размещена на официальном сайте образовательной организации: <https://ds32.voadm.gov.spb.ru/obrazovaniie>

## 1.2 Цели и задачи реализации Рабочей программы.

**Целью** Программы является разностороннее развитие ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций

Цель Программы достигается через решение следующих **задач**:

1. обеспечение единых для Российской Федерации содержания образования детей и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования
2. «приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского 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, становление опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей»];
3. «построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития»
4. «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия»
5. «обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности»
6. «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»

### 1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

Таблица 1 Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в рабочей программе

Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые в Программе			
ФГОС ДО	Название раздела ФООП ДО		Страницы
	II. Целевой раздел ФООП ДО		п.14.3. С.5
<i>При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФООП ДО.</i>			
1	полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;		
2	построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;		
3	содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;	3	содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
		4	признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4/5	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;		
5/6	сотрудничество образовательной организации с семьей;		
6/7	приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;		
7/8	формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;		
8/9	возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);		
9/10	учет этнокультурной ситуации развития детей.		

В части, формируемой участниками образовательных отношений учтены следующие принципы:

*Пространство детской реализации.* В качестве главного условия развития детской личности Программой предусматривается социальная поддержка детской индивидуальности. Для этого разворачивается «пространство детской реализации» (Н. Е. Веракса).

ПДР (пространство детской реализации) обеспечивает развитие личности, поддержку ее индивидуальности, уникальности, неповторимости, предоставляет свободу способов

самореализации, открывает путь самостоятельного творческого поиска.

Для этого взрослый должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах:

- заметить проявление детской инициативы;
- помочь ребенку осознать и сформулировать свою идею;
- способствовать реализации замысла или проекта;
- создать условия для представления (предъявления, презентации) ребенком своих достижений социальному окружению, способствовать тому, чтобы окружающие увидели и оценили полученный результат;
- помочь ребенку осознать пользу и значимость своего труда для окружающих.

Таким образом, раскрывается и развивается индивидуальность каждого ребенка, поддерживается его уникальность, создается детско-взрослое сообщество, в котором формируется личностно-развивающий и гуманистический характер детско-взрослого взаимодействия. Ребенок утверждается как личность, у него появляется опыт продуктивного социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками, формируются переживания социального успеха и собственной значимости.

Создание ПДР (пространство детской реализации) — необходимое условие развития индивидуальности и формирования личности ребенка. Педагог должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах, во всех видах деятельности.

*Принцип сквозного содержания детских представлений.* Содержание образовательной деятельности носит циклический характер с усложнением материала на следующем цикле познания. При этом сквозные линии содержания можно выделить как в рамках одной образовательной области, так и нескольких образовательных областей, таким образом, обеспечивается междисциплинарный подход и применимость полученных представлений в новых видах деятельности, что позволяет сформировать компетентности на базе имеющихся знаний, умений и навыков дошкольника.

#### **1.4 Планируемые результаты освоения Рабочей программы.**

##### **5 - 6 лет**

ребенок 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»;

ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений»;

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру»;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов»;

ребенок 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»;

ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при 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 образовательной организации;

ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления»;

ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых,

стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда»;

ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице»;

ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям»;

ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра»;

ребенок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребенок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность»;

ребенок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени»;

ребенок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними»;

ребенок проявляет познавательный интерес к Санкт-Петербургу, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, ее государственные символы;

ребенок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним» ;

ребенок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности»;

ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке;

взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий»;

ребенок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы»;

ребенок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре»;

ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами».

## **6 - 7 лет**

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 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 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;

ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;

у ребёнка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;

ребёнок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);

ребёнок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;

ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

ребёнок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;

ребёнок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;

ребёнок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;

ребёнок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;

ребёнок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;

ребёнок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;

ребёнок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;

ребёнок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

ребёнок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;

ребёнок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;

ребёнок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;

ребёнок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;

ребёнок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учётом игровой ситуации;

ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

### **1.5 Психолого-возрастные, индивидуальные характеристики физического развития воспитанников группы с ТНР**

Рабочая Программа построена на **значимых характеристиках:**

- **возрастных особенностей** развития детей с ТНР, необходимых для правильной организации образовательного процесса и комфортного пребывания в условиях дошкольного образовательного учреждения;
- **условий**, в которых осуществляется образовательный процесс в группе (*национально-культурные, демографические, климатические и др.*);
- **группы здоровья** детей группы;
- особенностях развития детей с ТНР;

К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. ТНР может быть выражено в разной степени: от полной невозможности соединять слова во фразы или от произнесения вместо слов отдельных звукоподражательных комплексов до развернутой речи с элементами фонетико-фонематического и лексико-грамматического несовершенства

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения.

Наряду с соматической озлобленностью и замедленным развитием локомоторных функций им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений. Снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшее трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции

У детей с ТНР наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- развитие физических качеств. Низкий уровень ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено;
- степень сформированности двигательных навыков. Отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти.)

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, то есть заложить у него основы физической культуры.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1.1 Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития 5-6 лет:

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

- развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения);
- обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;
- развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;
- воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

#### *Содержание образовательной деятельности*

Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Педагогический работник продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.

*Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ходьба и упражнение в равновесии.* Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

*Бег.* Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), в рассыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3–4 раза), 20–30 м (2–3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой (вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Общеразвивающие упражнения.* Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на

боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

*Музыкально-ритмические движения.* Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, 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. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

*Спортивные упражнения.* Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Плавание. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору. Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, присесть под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Скользить на груди. Плавание произвольным способом.

*Подвижные игры.* Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные игры.*

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.  
Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

***В результате, к концу 6 года жизни,*** ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

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

### **2.1.2 Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития 6-7 лет:**

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх; развивать двигательное творчество; формировать осознанную потребность в двигательной активности;

воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;

расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### ***Содержание образовательной деятельности***

Педагогический работник закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях: самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни. Расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней. Поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

*Строевые упражнения.* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

*Ходьба и упражнение в равновесии.* Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба во враспынную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс

стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

*Бег.* Бег 2–3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10–15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстрым темпе 30 метров (10 м 3–4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз. Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см). Прыжки в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола, подготовленности). Прыжки в длину с разбега (180–190 см). Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, фитболами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подтягивая руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и

ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

*Музыкально-ритмические движения.* Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, вверху над головой, в сторону, на пояс) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на носок.

*Спортивные упражнения* Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках. Удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду). Приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание. Погружение в воду с головой с открытыми глазами, Скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без. Плавание произвольным стилем 10–15 м. Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. 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, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Примеры игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

*Спортивные игры* Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: 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 т. п.) 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.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощи при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности. Учит детей: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

***В результате, к концу 7 года жизни,*** ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со

сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

## **2.2 Коррекционно-развивающая работа с детьми с ТНР**

Особенности физического развития детей с ТНР: Двигательная функция есть результат совместной работы различных мозговых звеньев функциональной единой системы, выпадение или дисфункция любого из них приводит к нарушению функционирования системы в целом. Каждое звено вносит свой специфический вклад в работу, в зависимости от уровня дисфункции, нарушения имеют различный характер

На первый план выступает несформированность динамических характеристик двигательной активности, выражающееся в трудностях переключения с одного движения на другое. При выполнении двигательных заданий наблюдается сильное напряжение мышц, трудности регуляции мышечного тонуса, скрытые гиперкинезы и др.

Для всех детей с ТНР характерна общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. При отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы и трудности в овладении письмом.

Наблюдают недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания, забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Дети малоактивны, инициативы в общении не проявляют. Наличие ТНР приводит к стойким нарушениям деятельности общения, затрудняется процесс межличностного взаимодействия детей, создаются проблемы на пути их развития и обученности у детей с общим недоразвитием речи позволяют делать вывод о том, что рассматривать данную категорию детей необходимо с позиции целостного подхода (выявление речевой и неречевой симптоматики, учет соотношения и характера связей этих компонентов структуры дефекта).

В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития. Важнейший принцип организации занятий физической культуры дошкольников с ТНР заключается в: реализации у детей потребности

двигательной активности и учете индивидуальности каждого ребенка, а также характера отклонения в развитии в обеспечении физического и психологического благополучья.

В свете поставленных перед дошкольными учреждениями задач приобщения детей к физической культуре и спорту необходим приоритет ценностей здорового образа жизни в содержании образования дошкольников. Ориентация ребенка-дошкольника на ценности физической культуры имеет важное значение для общего развития ребенка.

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

Именно в детстве формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит последующее физическое и общее развитие человека. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость.

В связи с этим, разработаны и используются такие методы и средства, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в спортивном и музыкальном зале в виде развлечений, способствует расслаблению организма после умственной нагрузки и укреплению здоровья.

### **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Инструктор по физической культуре использует в работе с детьми разнообразные формы работы, соответствующие их возрасту, интересам, возможностям.

Все формы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности. Игра - ведущий вид деятельности дошкольников, является основной **формой** реализации Программы, организованными формами работы являются:

- **разные виды образовательной деятельности (ОД) по физической культуре;**

их можно разделить на:

- 1) *традиционные*;
- 2) *игровые (на основе подвижных игр)*;
- 3) *сюжетные*,
- 4) *тематические* (с одним видом физических упражнений, элементам спортивных бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).
- 5) *комплексные* (с элементами развития речи, математики, конструирования)
- 6) *по интересам, по выбору детей* (с использованием спортивного инвентаря мячи, скакалки, обручи и т.д.)
- 7) *учебно-тренировочные*, (комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства).
  - физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
  - активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья);
  - самостоятельная двигательная деятельность детей;
  - занятия в семье.

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Традиционно различаются три группы **методов**:

*Наглядные методы*, к которым относятся: - имитация (подражание); - демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеofilмы 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.

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

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.

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.

- Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех форм, методов, а также средств организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Рациональное сочетание разных видов непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на непрерывно образовательной деятельности 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.

### **Структура физкультурного занятия**

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объёму и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма

детей.

**Вводная часть.** В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть.** В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности.

**Заключительная часть.** В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена** на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

## **2.4 Особенности образовательной деятельности**

Формы организованной образовательной деятельности для обучающихся, с 5 до 7

лет - подгрупповые, фронтальные, микро групповые. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно- эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13. Продолжительность организованной образовательной деятельности для детей 6- го года жизни - не более 25 минут для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине образовательной деятельности статического характера проводят динамическую паузу.

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на образовательную деятельность.

Организованная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными занятиями.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, организована в разных формах организации образовательной деятельности. В режимных процессах, в свободной детской деятельности инструктор физического воспитания создает по мере необходимости, дополнительно развивающие практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей;
- утренняя гимнастика.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные, спортивные игры
- досуговая деятельность.

Педагоги дошкольного образовательного учреждения в рамках программы целенаправленно, целесообразно (исходя из наблюдений за детьми), планомерно (планируя ежедневно), вырабатывают у ребёнка новые формы познания, поведения и деятельности, что, в конечном итоге, и означает организацию полноценного психического и физического развития детей до школьного возраста.

**Культурные практики** Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками. Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли

партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер. Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

*Индивидуальная работа по развитию физических качеств, развитию спортивной одаренности.*

Познавательные викторины для детей старшего дошкольного возраста по разделу «Физическое развитие».

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

Способы и направления поддержки детской инициативы Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

• уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

• использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

• построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

• поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

• поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них

видах) деятельности; возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной) деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;)

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

• обеспечение эмоционального благополучия через: непосредственное общение с) каждым ребенком;

- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

- поддержку индивидуальности и инициативы детей через:)

• создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников) совместной деятельности;

• создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;)

не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

- установление правил взаимодействия в разных ситуациях:)

• создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в) том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а так - же имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

• развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать) конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

• построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не акт уализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через: создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

• организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и развития детей;

• поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- оценку индивидуального развития детей;

• взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам) образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

## **2.5 Интеграция с другими образовательными областями**

Программа предусматривает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями, такими как, социально-

коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Интеграция тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи образовательной области</b>
Социально-коммуникативное развитие»	<p>Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</p> <p>Формирование умения согласовывать действия со сверстниками.</p> <p>Развитие инициативности, активности, самостоятельности в ходе совместной и индивидуальной деятельности.</p> <p>Воспитание чувство гордости за спортивные достижения России.</p> <p>Воспитание потребности ухаживать за своими вещами.</p> <p>Стимулирование стремления помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.).</p> <p>Воспитание потребности в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.</p> <p>Воспитание интереса к совместным подвижным играм.</p> <p>Воспитание стремления организовывать игры- эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них.</p> <p>Стимулирование интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Обеспечение разностороннего развития личности ребенка. Развитие его волевых качеств. Воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии.</p> <p>Развитие организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах организации двигательной активности.</p>
Речевое развитие	<p>Формирование диалогической речи.</p> <p>Обогащение и активизация словаря за счет проговаривания названий частей тела, действий и названий упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря.</p> <p>Работа над речью при проговаривании считалок, стихотворений, потешек, при проведении словесных игр.</p> <p>Формирование умения словесно описывать свое самочувствие</p> <p>Формирование умения координировать речь с движением.</p>

Познавательное развитие	<p>Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>Пополнение знаний о видах спорта.</p> <p>Развитие навыков ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно.</p> <p>Развитие восприятия предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p>Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</p> <p>Расширение кругозора детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе.</p> <p>Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p>
Художественно – эстетическое развитие	<p>Пополнение игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</p> <p>Развитие умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество.</p> <p>Формирование умения сочетать движения с музыкой.</p> <p>Формирование выразительности, грациозности пластичности движений</p> <p>Развитие творчества и умения придумывать варианты игры и упражнений.</p> <p>Стимулирование к активному участию в развлечениях и праздниках.</p> <p>Создание условий для развития музыкального слуха и вкуса.</p>

## **2.6 Мониторинг степени освоения программы**

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, апрель). Результаты обследования заносятся в "Диагностическую карту", в которой отражены показатели физической подготовленности ребенка.

*Цель:* Изучить процесс достижения воспитанника планируемых итоговых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования на основе выявления динамики формирования у воспитанников физических качеств, которые они должны приобрести в результате ее освоения к 7 годам.

*Задачи:*

Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

1. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом

воспитании детей.

## 2. Упорядочить запись данных, сбор информации.

Формой проведения педагогической диагностики является выполнение тестового задания и наблюдение за техникой выполнения упражнения, а также анализ уровня физической подготовленности воспитанников. Тестовые упражнения проводятся в игровой или соревновательной форме. Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина.

*Высокий уровень.* Правильно выполняются все основные элементы движения;

*Средний уровень,* справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

*Низкий уровень,* при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

### Показатели физической подготовленности детей

#### 1. Прыжки в длину с места (см)

*Цель:* Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

*Оборудование:* прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

*Процедура тестирования:* Ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться на руками сзади.

*Результат:* Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5 лет	м	108 и >	107-75	74 и <
	д	101 и >	100-73	72 и <
6 лет	м	125 и >	124-100	99 и <
	д	120 и >	119-91	90 и <
7 лет	м	135 и >	134-106	105 и <
	д	132 и >	131-99	98 и <

#### 2. Бег на 30 метров.

*Цель:* Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

*Оборудование:* 2 ориентира, секундомер.

*Процедура тестирования:* Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время педагог, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с

дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

*Результат:* Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5 лет	М	7.8 и >	7.9-9.5	9.6-10.02
	Д	7.9 и >	8.0-9.8	9.9-10.5
6 лет	М	6.9 и >	7.0-8.9	9.0-9.4
	Д	7.6 и >	7.7-8.9	9.0-9.6
7 лет	М	6.5 и >	6.6-8.1	8.2-8.7
	Д	6.6 и >	6.7-8.2	8.3-8.8

### Показатели бега на дистанцию 10м.

Возраст	Мальчики	Девочки
5 лет	2.5-2.1	2.7-2.2
6 лет	2.2-2.0	2.4-2.2

### 3. Гибкость. Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

*Цель:* Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

*Оборудование:* Гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

*Процедура тестирования:* Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

*Результат:* Фиксируется в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5 лет	М	9 и >	8-2	1- -2
	Д	11 и >	10-4	3-1
6 лет	М	10 и >	9-3	2-0
	Д	13 и >	12-5	4-2
7 лет	М	11 и >	10-4	3-1
	Д	15 и >	11-6	5-3

#### 4. Сила. Метание набивного мяча массой 1.0 кг

*Цель:* Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

*Оборудование:* Набивной мяч массой 1 кг.

*Процедура тестирования:* Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча стопы ног не должны отрываться от пола. Выполняются три броска.

*Результат:* Фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5-6 лет	м	230 и >	161-229	160 и <
	д	225 и >	151-224	150 и <
6-7 лет	м	300 и >	176-299	175 и <
	д	280 и >	171-279	170 и <

#### 5. Метания в даль правой/левой рукой (см.)

*Цель:* Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

*Оборудование:* Мяч 200г

*Процедура тестирования:* Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мячики удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мячики. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И. п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший *результат* из трех попыток.

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5 лет	м пр./лев	7.5/4.7	5.7/4.2	3.9/3.0
	д пр./лев	5.9/4.5	4.4/3.5	3.5/2.5
6 лет	м пр./лев	9.8/5.9	7.9/5.3	4.4/3.3
	д пр./лев	8.3/5.7	5.4/4.7	3.8/3.0
7 лет	м пр./лев	13.9/10.8	10.0/6.8	6.0/5.0
	д пр./лев	11.8/8.0	8.3/5.6	5.5/4.6

#### 6. Динамическая выносливость (Индекс мощности)

*Цель:* Определить динамическую выносливость

*Оборудование:* коврик

*Процедура тестирования:* И.П. лежа на спине, подъем туловища, скрестив руки на груди, колени согнуты. Считать сколько раз ребенок коснется локтями – колен. Упражнение повторяют как можно быстрее за 15 секунд.

*Результат:* Фиксируется количество подъемов

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5 лет	6 и >	5	5<
6 лет	7 и >	5	4<
7 лет	8 и >	6-7	5 и <

### **7. Равновесие (Проба Воячека)**

*Цель :* Определить способность сохранять устойчивое положение тела.

*Оборудование:* доска шириной 10 см

*Процедура тестирования:* И.П. стоя, стопы необходимо установить по прямой линии одна за другой, голова прямо, глаза открыты, руки вытянуты вперед. Ребенок кивает головой: опускает голову вперед лицом вниз, затем без усилия откидывает голову назад лицом к потолку. Упражнение повторяют до потери равновесия и схождения стоп с прямой линии.

*Результат:* Фиксируется количество наклонов головы, сохраняя равновесие.

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5-6 лет	7 и >	4 и >	3 и <
6-7 лет	9 и >	5 и >	4 и <

### **8. Сила крупных мышц нижних конечностей. (Приседание)**

*Цель:* Оценить силу мышц нижних конечностей.

*Процедура тестирования:* И.П. стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Ребенок выполняет глубокое приседание, руки вперед, возвращение в исходное положение до полного выпрямления ног, руки опускаются. Приседания выполняют за 10 секунд.

*Результат:* Фиксируется количество приседаний.

Возраст	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5-6 лет	9	8	7
6-7 лет	10	9	8

## **2.7 Система физкультурно-оздоровительной работы**

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
  - создание психологически комфортного климата в ДОУ;
  - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
  - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
  - формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
  - диагностика и коррекция развития детей;
  - психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
  - развитие представлений и навыков здорового образа жизни
  - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
  - формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение

<b>Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы</b>	
Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	Режим – гибкий, по двум сезонным Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам, индивидуальная Оснащение спортивным инвентарем, спортивного уголка
Система двигательной активности	Утренняя гимнастика Прием детей на улице в теплое время года Физкультминутки во время совместной деятельности Совместная деятельность инструктора по ФИЗО и детей по образовательным областям «Физическое развитие» Двигательная активность на прогулке Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги, забавы, игры, хороводы, игровые упражнения
Система закаливания в режимных моментах:	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; Утренняя гимнастика Облегченная форма одежды; Сон с доступом воздуха (. +17С,+19С); Солнечные ванны (в летнее время); Обширное умывание
Организация рационального питания	Замена продуктов для детей-аллергиков Питьевой режим
Педагогическая диагностика	Диагностика уровня физического развития; Диспансеризация детей детской поликлиникой; Диагностика развития ребенка; Обследование логопедом
Профилактические мероприятия (под наблюдением врача)	Профилактика простудных заболеваний (чеснокотерапия); Вакцинация (профилактические

	прививки в соответствии с общероссийским календарем прививок)
--	---

### Формы двигательной активности (ДА) детей

<i>Двигательный режим</i>			
<i>Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка</i>			
<i>Задачи</i>	<i>Виды двигательной активности</i>	<i>Необходимые Условия</i>	<i>Ответственные</i>
Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Движение во время бодрствования	Наличие в групповых помещениях и на прогулочной площадке места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Воспитатели групп Инструктор ФК
Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями	Подвижные игры и игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)	Знание правил игры; наличие инвентаря; Наличие в групповых помещениях и на прогулочной площадке места для подвижной игры	Воспитатели групп Инструктор ФК
Воспитание чувств ритма, умения выполнять движения под музыку	Движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Гимнастика после сна	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК

<b>Модель двигательного режима</b>	
<i>Вид деятельности</i>	<i>Периодичность и продолжительность</i>

Подвижные игры	Ежедневно 3-5 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 15-30 мин
Непрерывно образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю 15-30 мин
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой возрастной группе
Спортивный праздник	2 раза в год в каждой возрастной группе
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

## 2.8 Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника*

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются

1. физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. способствует предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя*

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### *Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя*

Перед физкультурным занятием воспитатель следит за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. ребенка Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития и воспитания детей

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем

педагогам ДООУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.

- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно инструктора по физической культуре и воспитатель 2 раза в год (вначале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физической культуре. Воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

## 2.9 Формы взаимодействия с семьями воспитанников

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

**Ведущая цель** – Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ОУ и семье; формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада

**Основные задачи** взаимодействия детского сада с семьёй:

- Формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- Изучение состояния здоровья детей
- Приобщение родителей к участию в жизни ДООУ;
- Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта. для их удовлетворения в семье.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей
- Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов. т.д.

### Организация работы по взаимодействию с семьей на 2023-2024 учебный год

Месяц	Содержание
Сентябрь	Родительские собрания «Задачи физического воспитания детей на 2023-2024 учебный год»
	Консультация Особенности физического развития детей в дошкольном возрасте (результаты мониторинга)
Октябрь	Спартакиада «Быстрее, выше, сильнее»
	Консультация «Одежда к ОД по физической культуре в зале»
	Индивидуальные беседы с родителями
	Районная игра по станциям Спортивная олимпиада «Знатоки спорта»
	Консультация «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте и что такое

Ноябрь	ГТО»
	Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»
	Анкетирование «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни в семье».
Декабрь	Консультация «Игровые упражнения для профилактики плоскостопия»
	Индивидуальные беседы с родителями
Январь	Консультация, рекомендации «Ваш ребенок на ОД по физической культуре»
Февраль	Индивидуальные беседы с родителями
	Участие родителей в играх-аттракционах, посвященных 23 февраля
	Районные соревнования «Ледовая олимпиада для дошкольников»
Март	Совместные физкультурные занятия «Вместе с мамой, вместе с папой на зарядку становись».
	Индивидуальные беседы с родителями
Апрель	Индивидуальные беседы с родителями
	День открытых дверей (посещение ОД по физической культуре)
Май	Туристический поход «В здоровом теле здоровый дух»
	Консультация «Закаливание детей в летний период — использование естественных природных факторов для укрепления детского организма».
	Районные соревнования «Озорной мяч»
	Районные соревнования «Детский чемпионат по легкой атлетике»
Июнь	Консультация «Одежда к ОД по физической культуре на улице»
Июль	Участие родителей в играх-аттракционах, посвященных празднику «Здравствуй лето»

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует принципам:

- содержательной насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- трансформируемости – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;
- полифункциональности – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;
- доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья)
- безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

#### 3.2 Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации Программы необходимо обеспечение материально-технических условий,

позволяющих реализовывать ее цели и задачи, в том числе

1. осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;

2. организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность

3. использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;

4. обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;

5. эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;

6. эффективного управления ОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Средства	Учебно-методическое обеспечение	Технические средства
1. Уголок для двигательной активности ребенка; 2. Информационный стенд; 3. Тренажеры информационной системы ТИСА.; 4. Физкультурный зал, оснащенный спортивным инвентарем, оборудованием; 5. Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием. участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.	Наглядно - дидактический материал (плакаты); Серия «Мир в картинках» «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: - «Зимние виды спорта» - «Летние виды спорта» Информационные папки передвижки; Подборка стихов, загадок; Картотека подвижных игр Игровые атрибуты и маски для подвижных игр;	1. Магнитофон; 2. CD и аудио материал

#### **Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в физкультурном зале:**

Балансиры разного типа	Шт.	7	+
Балансировочные	Шт.	3	

дорожки			
Балансировочные массажные подушки	Шт.	20	+
Модульные массажные коврики	Шт.	25	+
Дорожка массажная	Шт.	1	+
Воланы для игры в бадминтон	Шт.	15	+
Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	Шт.	10	+
Сетка бадминтон/волейбол	Шт.	1	+
Гимнастическая палка пластмассовая	Шт.	По количеству детей в группе	+
Гимнастическая стенка	Шт.	10	+
Гимнастический коврик	Шт.	По количеству детей в группе	+
Доска гладкая с зацепами	Шт.	1	+
Доска наклонная	Шт.	1	+
Лестница с зацепами	Шт.	1	+
Подвесная деревянная лестница	Шт.	2	+
Подвесная канатная лестница	Шт.	1	+
Подвесные гимнастические кольца	Шт.	2	+
Подвесные качели	Шт.	1	+
Доска с ребристой поверхностью	Шт.	1	+
Дуги для подлезания	Шт.	6	+
Канат для перетягивания	Шт.	1	+
Канат подвесной для лазания	Шт.	2	+
Шест для лазания	Шт.	1	+
Рукоход	Шт.	1	+
Скалодром	Шт.	1	+
Клюшки	Шт.	7	+
Шайбы	Шт.	15	+
Кольцеброс	Шт.	2	+

Кольцо баскетбольное	Шт.	3	+
Щит баскетбольный	Шт.	3	+
Щит для метания в цель навесной	Шт.	2	+
Конусы большие	Шт.	6	+
Фишки конусы	Шт.	15	+
Корзинка для мячей	Шт.	4	+
Мяч для метания	Шт.	15	+
Мяч для мини-баскетбола	Шт.	10	+
Мяч набивной (1 кг)	Шт.	10	+
Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)	Шт.	15	+
Мячи резиновые	Шт.	по количеству детей в группе	+
Насос для накачивания мячей	Шт.	1	+
Мат гимнастический (стандартный)	Шт.	2	+
Мат гимнастический прямой	Шт.	2	+
Мат гимнастический складной	Шт.	2	+
Обруч (малого диаметра)	Шт.	15	+
Обруч (большого диаметра)	Шт.	10	+
Свисток	Шт.	1	+
Секундомер	Шт.	1	+
Скакалка детская	Шт.	По количеству детей в группе	+
Скамейка гимнастическая универсальная	Шт.	3	+
Стеллаж для инвентаря	Шт.	2	+
Стойка для гимнастических палок	Шт.	1	+
Стойки для прыжков в высоту (комплект)	Шт.	1	+
Флажки разноцветные (атласные)	Шт.	По количеству детей в	+

		группе	
Лента гимнастическая	Шт.	по количеству детей в группе	+
Разноцветные кегли	Шт.	10	+
Эспандеры эластичные	Шт.	10	+
Кубики	Шт.	По количеству детей в группе	+
Гимнастические ролики	Шт.	15	+
Мячики массажные	Шт.	15	+
Комплект гантелей	Шт.	15	+
Диски здоровья	Шт.	4	+
Шесты	Шт.	4	+
Бревно гимнастическое напольное	Шт.	2	+
Батут	Шт.	1	+
Мягкие модули	Шт.	10	+
Координационная лестница	Шт.	1	+
Туннель	Шт.	2	+
Парашют	Шт.	1	+
Сухой бассейн	Шт.	1	+
Самокаты 2-х колесные	Шт.	3	+
Самокаты 3-х колесные	Шт.	3	+
ТИССА	Шт.	2	+
Сетки защитные на окнах	Шт.	По количеству окон и приборов	+
Музыкальный центр	Шт.	1	+
Набор для подвижных игр	Шт.	1	+
Стул педагога	Шт.	1	+
Стол педагога	Шт.	1	+
Стеллаж для инвентаря	Шт.	2	+
Контейнеры для хранения инвентаря	Шт.	12	+
Книжный шкаф	Шт.	1	+
Аптечка	Шт.	1	+

универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)			
--	--	--	--

### 3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Федеральная образовательная программа основного общего образования. Министерство Просвещения РФ (Минпросвещения России) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71764)

2. В.В. Бойко, О.В. Бережнова, Физическое развитие дошкольников, 2018г.

3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений 3-7 лет. Система работы М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007-160с.

4. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР Издательство: М.: Просвещение 1989 г-239 с.

5. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжикова, М. М. Борисова; под ред. С. А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 312 с.

6. Лескова Г., Ноткина Н. Оценка физической подготовленности дошкольников. // Дошкольное воспитание. 1989. - №10. – С.35.

7. Н. В. Нищева "Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики" 2002г 195 с.

8. Л.И .Пензулаева «Оздоровительная гимнастика», Мозайка –синтез, Москва, 2021

9. Токаева Т. Э.Будь здоров, дошкольник Сфера ТЦ издательство 2016.

10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.

11. Е.А.Субботина "Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников". Издательство Феникс . Год издания 2015 .

12. А.И.Буренина "Ритмическая мозаика". Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. Издание переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС до. 2015.

13. Л.И . Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Младшая группа, Мозайка –синтез,

14. Москва, 2021

15. В.В. Бойко, О.В. Бережнова, Парциальная программа физического развития 3-7 лет Малыши-Крепыши, 2017г.

16. Лескова, Г. П. Оценка физической подготовленности дошкольников / Г. П. Лескова, Н. А. Ноткина // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 10. – С. 35-43.

17. Лютова-Робертс Е.К., Мони́на Г.Б. Игры для гиперактивных детей. – Речь, 2011.

18. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова.— 2-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 1990.— 175 с

19. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова – М.: Мозаика-синтез, 2017. – 144 с.

20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с.

21. Воспитателю о воспитании детей 5–7 лет в детском саду и семье. Практическое руководство по реализации Программы воспитания. — М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», 2023./ <https://институтвоспитания.рф/programmy-vospitaniya/programmy-vospitaniya-doo/prakticheskoe-rukovodstvo-vospitatelju-o-vospitanii/>

### 3.4 Организация двигательного режима

Форма организации	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 (8)
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин			
Динамическая пауза между НОД (если нет физо или музо)	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физическая культура	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальная НОД	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	20 мин 2 раза в год	40 мин 2 раза в год	60-90 мин 2 раза в год	
День здоровья	Сентябрь, Январь, Март			
Подвижные игры во	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин

второй половине дня				
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

**Модель ежедневной организации жизни и деятельности детей старшего дошкольного возраста**

<b>1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)</b>	<b>2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)</b>
<b>Физическое развитие</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приём детей на воздухе в тёплое время года;</li> <li>• Утренняя гимнастика;</li> <li>• Гигиенические процедуры (умывание);</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; солнечные ванны в тёплое время года);</li> <li>• Подвижные игры на прогулке;</li> <li>• Физкультурная образовательная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>– игровая;</li> <li>– общеразвивающая;</li> <li>– сюжетная.</li> </ul> </li> <li>• Физкультурные праздники;</li> <li>• Подвижные игры;</li> <li>• Физкультминутки;</li> <li>• Динамическая пауза;</li> <li>• Гимнастика для глаз;</li> <li>• Дыхательная гимнастика;</li> <li>• Формирование навыков самообслуживания;</li> <li>• Рассмотрение иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни</li> <li>• ОБЖ-беседы;</li> <li>• Просмотр видеоматериалов;</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений;</li> <li>• Выполнение правил личной гигиены.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение правил личной гигиены;</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы и на прогулке;</li> <li>• Гимнастика пробуждения;</li> <li>• Гимнастика после сна;</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур(облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание);</li> <li>• Физкультурные досуги;</li> </ul>

### 3.5 Календарный план воспитательной работы

Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности	Группы реализации
Октябрь	01.10	Международный день пожилых людей (ФК) Зарядка для любимой бабушки (комплекс ОРУ) видео	Физическое и оздоровитель ное	Здоровье Жизнь, милосерди е, добро	Средняя – подготовительн ая
	Треть е воскр есень е октяб ря	День отца (ФК) Физкультурный досуг «Наши папы лучше всех» Фотоотчет о досуге.	Физическое и оздоровитель ное Социальное	Здоровье Семья	Младшая – подготовительн ая
	30.10	День тренера в России Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада (Знайки спорта)» (РК)	Физическое и оздоровитель ное	Здоровье	Старшая – подготовительн ая
Ноябрь	04.11	День народного единства (ФК) Досуг «День народного единства»	Физическое Патриотическ ое	Родина	Средняя – подготовительн ая
	После днее воскр есень е ноябр я	День Матери в России (ФК) Физкультурный досуг «Подарок для мамы» Фотоотчет о досуге.	Физическое и оздоровитель ное Социальное	Семья	Ясельная – подготовительн ая
Декабрь	09.12	День Героев Отечества (ФК) Спортивно-игровые мероприятия на смелость, силу, крепость духа.	Патриотическ ое	Родина	Старшая – подготовительн ая
Январь	15.01	Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта) Зимняя спартакиада	Физическое и оздоровитель ное	Здоровье	Старшая – подготовительн ая

		«Быстрее, выше, сильнее»			
Февраль	16.02	Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие для дошкольников «Ледовая олимпиада» (РК)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Подготовительная
	23.02	День защитника Отечества (ФК) Досуг, физкультурный праздник.	Патриотическое Трудовое	Родина Труд	Младшая – подготовительная
Март	08.03	Международный женский день (ФК) Физкультурный досуг «Путешествие с Машенькой»	Физическое и оздоровительное Социальное	Семья Здоровье	Ясельная – подготовительная
апрель	12.04	День космонавтики, (ФК) Физкультурный досуг «Школа подготовки космонавтов»	Физическое Познавательное Патриотическое	Познание Родина Здоровье	Средняя – подготовительная
	30.04	День пожарной охраны (РК) Районная игра «Юный пожарный»	Физкультурное и оздоровительное Познавательное Трудовое	Здоровье Познание Труд	Старшая – подготовительная
Май	09.05	День Победы (ФК) Физкультурный досуг посвященный дню Победы.	Патриотическое Физическое и оздоровительное	Родина	Средняя – подготовительная
Июнь	01.06	День защиты детей (ФК) Музыкально-спортивное мероприятие «Дети должны дружить» Фоторепортаж праздничных событий в районе	Социальное	Дружба	Старшая – подготовительная
Июль	30.07	День Военно-морского флота (РК)	Патриотическое	Родина	Средняя – подготовительная

		Спортивные эстафеты «Море волнуется раз...»; Фотосессия «По морям, по волнам». Фотоотчеты праздника ВМФ в Василеостровском районе			ая
август	12.08	День физкультурника (ФК) Совместная разминка, эстафеты на ловкость и скорость, тематические игры и забавы	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Средняя - Подготовительная