

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 1
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08. 2025г. № 1

УТВЕРЖДЕН

заведующим ГБДОУ детский сад № 43
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Коршуновой Л.М.
Приказ № 67
от 29. 08.2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

инструктора по физической культуре

средняя группа « Неболейка»

на 2025-2026 учебный год

**Составитель: ИФК Зимина
Светлана Викторовна**

Санкт-Петербург

2025

ВВЕДЕНИЕ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №43 комбинированного вида

Фрунзенского района города Санкт-Петербурга.

Юридический адрес: г. Санкт-Петербург, Загребский бульвар, дом 35, корп.2

Телефон/Факс: 246-96-40 E-mail: dou043frunz@yandex

Детский сад функционирует в режиме полного дня -12 часового пребывания:

понедельник - пятница с 07.00 часов до 19.00 часов.

Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Рабочая программа определяет специфику организации образовательного процесса по физическому развитию в детском саду.

Срок реализации программы 2025-2026 учебный год
(сентябрь 2025 -июнь 2026 года)

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности по физическому развитию разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020 -2025 годы «Петербургские перспективы», утв. распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р;
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 24.08.2021 №2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению в детском саду»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- бессрочная лицензия на право ведения образовательной деятельности 78 Л02 № 001107, выдана 22.09.2016 года; бессрочно
- Уставом ГБДОУ, утверждённым распоряжением Комитета по образованию №3662-р от 28.07.2015 г. и другими локальными актами Учреждения

1.1.1.Цели и задачи обязательной части Программы

Цель:

Создание благоприятной социальной ситуации и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих:

- развитие способностей, позитивную социализацию, поддержку индивидуальности каждого ребенка в процессе разнообразных видов детской деятельности;
- формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности, предпосылок учебной деятельности;
- развитие творческого потенциала каждого ребенка;
- воспитание в детях патриотических чувств, любви к Родине на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.1.2.Принципы и подходы к формированию Рабочей программы полностью соответствуют принципам ООП дошкольного образования детского сада.

1. Поддержка разнообразия детства.
- 2.Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно – развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников детского сада) и детей.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

6. Сотрудничество с семьей. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах.

7. Сетевое взаимодействие с организациями образования.

8. Индивидуализация дошкольного образования.

9. Возрастная адекватность образования.

10. Развивающее вариативное образование.

11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.

12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Возрастные особенности развития детей:

Возрастные особенности развития детей 5-го года жизни (средняя группа.)

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В этом возрасте у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов.

Результаты освоения рабочей программы рассматриваются как возможные достижения детьми группы социально – нормативных возрастных характеристик на этапе завершения освоения Рабочей программы 2024 – 2025 учебного года.

Планируемые результаты обязательной части рабочей программы основываются на ФГОС ДО и конкретизируются целями и задачами программы «От рождения до школы»

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ❖ Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- ❖ Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
- ❖ Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- ❖ Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- ❖ Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.
- ❖ Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- ❖ Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- ❖ Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.
- ❖ Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- ❖ С пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.
- ❖ Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).
- ❖ У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ❖ Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- ❖ Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- ❖ Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- ❖ Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- ❖ Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- ❖ Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- ❖ Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- ❖ Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- ❖ Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- ❖ У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- ❖ Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- ❖ Проявляет ответственность за начатое дело.
- ❖ Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- ❖ Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- ❖ Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- ❖ Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- ❖ Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- ❖ Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- ❖ Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- ❖ Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Освоение Рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных результатов и итоговой аттестации детей. При ее реализации проводится оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Особенности проведения педагогического мониторинга.

Педагогический мониторинг осуществляется с целью определения динамики актуального индивидуального развития ребенка и используется при решении следующих задач:

- ❖ индивидуализации образования (в т. ч. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- ❖ оптимизации работы с группой детей.
- ❖ Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. В связи с этим педагогический мониторинг:
- ❖ не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией образовательных достижений;
- ❖ позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;

- ❖ учитывает зону ближайшего развития ребенка по каждому из направлений;
- ❖ позволяет рассматривать весь период развития ребенка от рождения до школы как единый процесс без условного разделения на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту, при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника;
- ❖ учитывает представленные в Рабочей программе целевые ориентиры, но не использует их в качестве основания для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому воспитанию.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

Мониторинг проводится с использованием методики и диагностического инструментария, разработанного Верещагиной Н.В. Пособие «Педагогическая диагностика индивидуального развития ребёнка». Диагностический инструментарий и карты наблюдения развития детей - (См. Приложение к рабочей программе № 1).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы с детьми по образовательной области

«Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а 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.

Основные цели и задачи:

1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

2. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития , совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности ,выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, интереса и любви к спорту.

Содержание психолого - педагогической работы

Средняя группа (от 4-5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы —значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура:

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди)..

Учить построениям, соблюдению дистанции во время движения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. **Бег** на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки .Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика .Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на **носок**; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Подвижные игры:

Сбегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку» «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазанием. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание:

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Формы, методы, условия реализации ОО «Физическое развитие»

Содержание	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
------------	-------------------------	------------------	------------------------------

<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>	Беседы Досуг Игра - экспериментирование Игровые занятия с использованием полифункционального игрового оборудования Игры (дидактические, развивающие подвижные) Интегрированная деятельность Показ презентаций Рассказ Рассматривание Упражнения Чтение	Беседы Игровые упражнения Напоминание Объяснение Показ Сюжетно-ролевая игра Чтение	Игры (дидактические, развивающие, подвижные) Сюжетно-ролевая игра
<i>Физическая культура</i>	Беседа Игровые занятия с использованием полифункционального игрового оборудования Игровые упражнения Игры подвижные Показ Рассказ	Беседы Игровые упражнения Напоминание Объяснение Подвижные игры	Игры подвижные

Физическое развитие дошкольников.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни. Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений,

ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений. Педагоги проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Интеграция образовательной области «Физическая культура»

с другими образовательными областями:

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	• Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, • поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, • побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; • привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
«Познавательное развитие»	• Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), • организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, • подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых)
«Речевое развитие»	• Побуждение детей к проговариванию действий и названию упражнений, • поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, • обсуждение пользы закаливания и занятия физической культурой; • организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; • сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

«Художественно-эстетическое развитие»	• Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, • оформление спортивного зала; • использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), • рисование мелом разметки для подвижных игр; • организация ритмической гимнастики, игр упражнений под музыку, пение; • проведение спортивных соревнований под музыкальное сопровождение; • развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
---------------------------------------	--

Перспективное планирование работы с детьми в средней группе (от 4 до 5 лет)

По Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду. Средняя группа»

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы		Содержан ие
09. 2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках. Упражнять в ходьбе в обход предметов по углам зала, с остановкой по сигналу.		Занятия №№ 1-12, стр. 19-29.
	ОРУ	Без предметов С флажками		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба и бег между линиями(ширина 15-20 см) Ходьба по доске , лежащей на полу.		
	Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, между предметами. Прыжок вверх до предмета.		
	Метание	Прокатывание мяча друг другу(с 2 м),сидя на коленях. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.		
	Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (5 м). Подлезание под шнур в группировке (высота 50 см) Лазание под дугу на четвереньках.		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	«Найди себе пару»	Бег с увёртыванием	
		« Автомобили»	На быстроту реакции	
« Самолёты»		На преодоление возбуждения		
«Огуречик-огуречик»		Прыжки вверх на месте.		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание
10. 2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег с выполнением различных заданий. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски. Ходьба и бег врассыпную, также между предметами. поставленными произвольно по залу.	Занятия №№ 13-24,

	ОРУ	С косичкой; С большим мячом	стр. 30-39.
	Основные виды движений		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы		Содержан ие
11. 2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу; С остановкой по сигналу.		Занятия №№25- 36, стр. 39-47.
	ОРУ	Без предметов; С кубиком		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба по скамье, перешагивая кубики. Ходьба по скамье боком, приставными шагами с приседанием посередине.		
	Прыжки	Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперёд между кубиками, поставленными в один ряд(змейкой) Дистанция 3 м.		
	Метание	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками(10-12 раз); бросок одной рукой, ловля двумя.		
	Ползание, лазание	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Ползание в шеренгах « по-медвежьи» (дистанция 3 м)		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	«Салки»	Бег с увёртыванием	
		« Кролики»	На быстроту реакции	
		« Лиса и куры»	На преодоление возбуждения	
		« Лошадки»	Прыжки вверх на месте.	
	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием посередине, также с мешочком на голове. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.		стр. 30- 39.
	Прыжки	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки через косички, между набивными мячами.		
	Метание	Прокатывание мяча между предметами, подталкивая руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.		
	Ползание, лазание	Лазание под шнур(40 см высота) с мячом в руках. Лазание под 4-5 дуг поточно.		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	« У медведя во бору»		
		«Кот и мыши»		
		« Найди свой цвет»		
		« Цветные автомобили»		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание
-------	------------------	---------------	------------

12. 2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Перестроение в пары на месте. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге.	Занятия №№ 1-12, стр. 48-56
	ОРУ	С платочком; С мячом	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по шнуру, положенному прямо ,приставляя пятку к носку, а также по шнуру, положенному по кругу. Ходьба по скамье с приседанием и хлопком в ладоши посередине. Бег по дорожке (ширина 20 см)	
	Прыжки	Прыжки со скамейки(высота 25 см). Прыжки в обруч и из обруча.	
	Метание	Прокатывание мяча между предметами, не отпуская далеко от себя. Перебрасывание мяча в шеренгах приёмом из-за головы (с 2 м)	
	Ползание, лазание	Ползание по скамейке на животе, хват с боков. Ползание в прямом направлении на ладонях и стопах(по-медвежьи).	
	Игры, игровые упражнения, задания		
	Подвижные игры	«Лиса и куры»	
		«У медведя во бору»	
«Зайцы и волк»			
«Птички и кошка»			

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы		Содержа ние
01. 2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне со сменой ведущего. Ходьба с высоким подниманием колен.		Занятия №№ 13-24, стр. 57- 65.
	ОРУ	С обручем; С косичкой		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба по канату- пятки на канате, носки на полу. Ходьба на носках между предметами. Ходьба по скамье с мешочком на голове.		
	Прыжки	Прыжки через канат справа-слева от него, продвигаясь вперёд. Прыжки ноги врозь-ноги вместе.		
	Метание	Отбивание малого мяча об пол одной рукой(3-4раза). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча в парах с расстояния 2,5 метра.		
	Ползание, лазание	Лазание под шнур боком, не касаясь пола руками. Ползание по скамье на четвереньках.		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	« Кролики»	Бег с увёртыванием	
		«Найди себе пару»	На быстроту реакции	
« Лошадки»		На преодоление возбуждения		

		« Автомобили»	Прыжки вверх на месте.	
--	--	---------------	------------------------	--

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержа ние	
02. 2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег между предметами, с выполнением заданий по команде.	Занятия №№ 25-36, стр. 65-72.	
	ОРУ	На скамейке; С гимнастической палкой		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба по скамейке с поворотом кругом. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием набивные мяч, высоко поднимая колени.		
	Прыжки	Прыжки через бруски(высота бруска 10 см. Прыжки на двух ногах через 5-6 косичек. Прыжки на одной ноге , со взмахом рук.		
	Метание	Перебрасывание мяча в шеренгах(расстояние 2 м). Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.		
	Ползание, лазание	Ползание по скамье на четвереньках. Ползание по скамье по-медвежьи.		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	«Котята и щенята»		
		« У медведя во бору»		
« Воробышки и автомобиль»				
« Перелёт птиц»				

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание
03. 2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба в чередовании с прыжками, С изменением направления, В беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Занятия №№ 1-12, стр. 73-79.
	ОРУ	Без предметов; С флажками	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба и бег по наклонной доске. Ходьба по доске ,лежащей на полу просто и на носках. Ходьба по скамье с мешочком на голове.	
	Прыжки	Прыжки-слалом(дистанция 3 м) Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Прыжки в длину с места.	
	Метание	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы(с 2 м) и ловля после отскока от пола. Прокатывание мяча между предметами. Прокатывание мяча , сидя, ноги врозь (с 2м)	

05. 2022			
	Ползание, лазание	Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками. Ползание по скамье на четвереньках с мешочком на спине. Лазание по гимнастической стенке.	
	Игры, игровые упражнения, задания		
	Подвижные игры	«Зайка беленький»	Бег с увёртыванием
		«Бездомный заяц»	На быстроту реакции
		«Лошадка»	На преодоление возбуждения
		«Самолеты»	Прыжки вверх на месте.

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание	
04. 2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. По кругу, взявшись за руки. С остановкой по сигналу.	Занятия №№ 13-24, стр. 80-88.	
	ОРУ	С кеглей; С малым мячом		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба по доске с мешочком на голове. Ходьба по скамье боком приставными шагами с мешочком на голове. Ходьба по доске, приставляя пятку к носку, руки на пояс.		
	Прыжки	Прыжки через 5-6 брусков подряд (высота 6 см). Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч, а также змейкой между предметами.		
	Метание	Метание мешков в горизонтальную цель (расстояние 2,5 м). Отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя. Метание мешков на дальность (правой и левой рукой).		
	Ползание, лазание	Ползание по скамье по-медвежьи.		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	«Пробеги тихо»		
		«Охотники и зайцы»		
« Совушка»				
« Птички и кошка»				

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание
05. 2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба парами. Повторить ходьбу в чередовании с прыжками, со сменой ведущего, с различными заданиями.	Занятия №№ 25-36, стр. 88-93.
	ОРУ	Без предметов; С кубиком	

Основные виды движений		
Равновесие	Ходьба по скамье боком, приставным шагом с приседанием посередине. Ходьба по доске, лежащей на полу на носках, руки за головой.	
Прыжки	Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров подряд. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки – слалом (дистанция 3 м)	
Метание	Прокатывание мяча змейкой между кубиками. Метание мешочков в корзину с 2 м. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. Подбрасывание и ловля мяча.	
Ползание, лазание	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Ползание по скамейке « по-медвежьё»	
Игры, игровые упражнения, задания		
Подвижные игры	«Котята и щенята»	
	«Совушка»	
	«Удочка»	
	«Зайцы и волк»	

Комплексно-тематическое планирование работы с детьми средней группы (от 4 до 5 лет)

Месяц	Тема	Формы работы
4-я неделя августа-1-я неделя сентября	День знаний	Подвижные игры «Найди себе пару!», «Найди свой цвет!», игровое задание «Правой ручкой хлоп!»
2-я -4-я недели сентября	Осень	Спортивное развлечение «Мы за лето подросли!»
1-я -3-я недели октября	Я в мире человек	Подвижные игры «Едем на лошадке», «Кто скорее по дорожке?», досуг по правилам дорожного движения.
4-я неделя октября-2-я неделя ноября	Мой город, моя страна	Спортивное развлечение на тему народных сказок « Цыплят по осени считают»
3-я неделя ноября-4-я неделя декабря	Новогодний праздник	Танцевальные композиции к празднику «Снежинки», игровые упражнения «Кто быстрее до Снеговика?», «Весёлые снежинки», подвижные игры «Снежная карусель», спортивное развлечение «Зимние игры и забавы»
1-я-4-я недели января	Зима	Физкультурный досуг «Вместе нам не скучно!», метание снежков на дальность, подвижная игра «У медведя во бору»
1-я – 3-я недели февраля	День защитника Отечества	Спортивное развлечение по теме « Наша армия сильна!»
4-я неделя февраля -1-я неделя марта	8 Марта	Спортивное развлечение « Наши мамы смелые, ловкие, умелые!»
2-я – 4-я недели марта	Знакомство с народной культурой и традициями	Физкультурный досуг « Игры – забавы с Петрушкой»
1-я -3-я недели апреля	Весна	Спортивное развлечение « Здоровье дарит Айболит»
4-я неделя апреля-1-я неделя мая	День Победы	Подвижные игры « Самолёты», « Храбрые наездники», игровое упражнение « Салют»
2-я-4-я недели мая	Лето	Физкультурный досуг « Юные петербуржцы любят спорт!»(ко дню города)

июнь	Квест-игра « Большое летнее путешествие»
------	--

2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Задачи работы с семьёй по образовательной области «Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (питание, закаливание, движения).
- Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих вред здоровью малыша.
- Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
- Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

Физическая культура.

- Разъяснять родителям (материалы на информационных стендах, родительские собрания, личные беседы и др.), рекомендуя соответствующую литературу, необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей:
 - на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту,
 - привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
 - на стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;
 - на создание дома спортивного уголка;
 - на предоставление ребенку спортивного инвентаря для самостоятельной деятельности (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.);
 - на совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Перспективное планирование работы с семьями воспитанников в 2025-2026 учебном году

месяц	Тема	Формы работы	Дополнительная информация
09-2025 г.	«До свиданья, лето! Здравствуй, детский сад!» «Осень»	Консультации на родительских собраниях: - Познакомить родителей с содержанием образовательной программы детского сада по физическому воспитанию; Наглядная информация – консультация на стендах: -Какая физкультурная форма необходима в детском саду?	«Факторы, влияющие на физическое здоровье ребёнка(питание, закаливание, движение)»
10-2025 г.	«Я и моя семья»; «Мой дом, мой город»	Неделя открытых занятий.	Открытый день здоровья «Будь здоров!»
11-2025 г.	«Мой дом, мой город»	Наглядная информация – консультация на стендах: утренняя зарядка для малышей с родителями;	« Веселая гимнастика на каждый день»
12-2025 г.	«Новогодний праздник»	Наглядная информация – консультация на стендах - Гимнастика при плоскостопии у детей;	Информирование родителей о ходе образовательного процесса по ОО « Физическое развитие» (младший возраст)
01-2026 г.	«Зима»	Наглядная информация – консультация на стендах - Зимние виды спорта для детей.Зимние подвижные игры для детей;	«Зимний досуг с малышами»
02-2026 г.	«День защитника	Наглядная информация –	« Логоритмика для

	Отечества»;	консультация на стендах - Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры;	малышей»
03-2026 г.	«8 Марта»; «Знакомство с народной культурой и традициями»	Наглядная информация – консультация на стендах – Формы физического воспитания в семье	« Первые народные игры для детей»
04-2026 г.	«Весна»	Неделя открытых занятий.	Информирование родителей о ходе образовательного процесса. Приглашение на открытые занятия.
05-2026 г.	«Лето»	Консультация: «Семейный отдых» - рекомендации для родителей по физкультурно- оздоровительному развитию детей на летний период. Наглядная информация – консультация на стендах: Спортивные снаряды из обычных вещей	«Организация летнего оздоровительного отдыха для детей 3-4 лет.»
Подготовить материалы для папки-передвижки по физическому развитию для возраста 3-4 года.			ежемесячно
Ведение странички инструктора по физвоспитанию на сайте детского сада			в течение года
Индивидуальные рекомендации и беседы по вопросам физического воспитания дошкольников.			в течение года по расписанию

3. Организационный раздел.

3.1. Структура организации образовательного процесса.

Совместная деятельность педагога и детей - основная модель организации образовательного процесса детей дошкольного возраста. Это деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности). Предполагает индивидуальную, подгрупповую и фронтальную формы организации работы с воспитанниками. В рамках данной модели различают:

- непрерывную образовательную деятельность, реализуемую в ходе совместной деятельности взрослого и детей (НОД);

- совместную деятельность взрослого и детей, осуществляемую в ходе режимных моментов и направленную на решение образовательных задач.
- совместную деятельность взрослого и детей, осуществляемую в ходе режимных моментов и направленную на осуществление функций присмотра и (или) ухода.

Самостоятельная деятельность детей - одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста.

- В рамках данной модели выделяют:
- *свободную деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающую выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющую ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;*
- *деятельность воспитанников, организованную воспитателем и направленную на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).*

Совместная деятельность педагога с детьми		Самостоятельная деятельность детей
<i>Непрерывная образовательная деятельность (НОД);</i> Занятия по физическому развитию - 3 раза в неделю День здоровья	<i>Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка.</i> В режимных процессах, в свободной детской деятельности педагог создает по мере необходимости дополнительно развивающие проблемно игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи. <i>Образовательная деятельность в утренний отрезок времени:</i> Индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»; <i>Во второй половине дня организуются разнообразные</i>	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: Двигательная активность в течение дня: Игра Самостоятельные спортивные игры и упражнения

	ые культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Во второй половине дня организуются: <i>детский досуг</i> - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. <i>Физкультурные досуги</i>- 1 раз в месяц в каждой группе.	
--	--	--

3.2.Режим двигательной активности детей

	Содержание	Средняя
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	6-8 мин.
2	Подвижные игры во время утреннего приема детей.	3-5 мин
3	НОД физическая культура (2 в зале, 1 на улице)	по 20 мин.
4	Физкультминутки	1-2 мин. х2 р.
5	Гимнастика пробуждение	5-7 мин.
6	Оздоровительные гимнастики	5-7 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.	8-10 мин.
8	Спортивные игры	-
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в неделю)	10 мин.
10	Игры с подгруппами детей	3-5 мин.
11	Подгрупповая работа по развитию ОВД	5-8 мин.х2р.
12	Игры-забавы	5-8 мин.
13	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	10-15 мин.
14	Подвижные игры и игровые упражнения	10 мин.
15	Элементы спортивных игр	15-20 мин.
16	Самостоятельная двигательная деятельность	
17	Двигательная деятельность в течение дня	4 ч. 00 мин.
18	Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	20-25мин.
20	Спортивный праздник (1 раз в квартал)	-

Расписание занятий на 2025 -2026 уч. год.

группа	день недели	время
Средняя группа	Понедельник	09.30-09.50
Неболейка	Четверг	09.00-09.20
Физкультурный досуг	Вторая среда месяца	10.15-10.35

3.3.Организация физического воспитания

Количество детей в группах соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 1.2.1.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания от 28.01.2021; СанПиН СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020.

12.1. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

12.2. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

12.4. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2-3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей представлена в таблице 2.

Таблица 2. Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и их продолжительность в зависимости от возраста детей в минутах:

Возраст детей	старше 3 лет
Число детей	Вся группа
Длительность занятия	20 минут

Базовый вид деятельности	Средняя гр.
Физическая культура	2 раза в неделю

12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

В средней группе – 20 минут.

12.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

3.4 Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды.

Понятие «развивающая предметно-пространственная среда» охватывает ее пространственную организацию и соответствующее наполнение. Эти взаимосвязанные характеристики имеют существенное значение.

Пространственная организация среды позволяет создать комфортные, относительно стабильные условия для реализации воспитательно-образовательного процесса.

Пространственную организацию среды можно назвать формой, а наполнение - содержанием. Большую роль играет баланс формы и содержания: разумная пространственная организация с необоснованным наполнением, как и грамотное наполнение с нерациональной обстановкой, не обеспечат должного развивающего и образовательного эффекта.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО к условиям реализации Программы развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) *Насыщенность среды* должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы, удобной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). *Наполнение*, ориентированное на систематическое дополнение, обновление, вариативность, способствует активизации разных видов деятельности дошкольника, стимулирует их развитие.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, 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.

2) *Трансформируемость пространства* предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3) *Полифункциональность материалов* предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) *Вариативность среды* предполагает:

наличие различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

5) *Доступность* среды предполагает:

свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) *Безопасность* предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Оборудование помещений дошкольного учреждения должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель должна соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда музыкально-спортивного зала:

1. Гимнастическая лестница (2 пролёта)
2. Скамейки гимнастические (2 шт.)
3. Мячи (набивные, маленькие)
(пластмассовые), малые, средние и большие (резиновые)
4. Гимнастический мат (3 шт.)
5. Палка гимнастическая (25 шт.)
6. Скакалка детская (25 шт.)
7. Кольцеброс/кольца
8. Обруч пластиковый детский (большой и средний)
9. Кегли цветные
11. Дуги для подлезания разновысокие
12. Конус для эстафет
13. Кубики пластмассовые

- 14 Цветные ленточки на кольцах
15. . Ребристые дорожки деревянные (2 шт.)
16. Узкие деревянные дорожки (2 шт.)
17. «Парашют»- для игр в кругу
18. Комплекс «ТИСА»
19. Длинный мат для ползания (5 м длиной)
20. Комплекс «Альма» - поролоновые модули
21. Шнуры, косички
22. Мешочки набивные
23. Гантели (0,5 кг)
24. Тактильная дорожка
26. Погремушки
31. Диск «Здоровье» (8 шт.)
32. Платочки для ОРУ (25 шт.)
33. Туннель для пролезания «Гусеничка»
34. Гимнастические ленты на палочках (1,5 метра длина)
35. Разноцветные платочки (16 штук)
36. «Майки лидера» для проведения эстафет и подвижных игр;
37. Наглядные пособия и раздаточный материал по теме «Спорт и физическая культура».

3.5. УМК реализации рабочей программы.

1. «От рождения до школы» примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/под редакцией Н. Е. Вераксы,
Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой— М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
2. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы». В.В. Гербова, Н.Ф. Губанова, О.В. Дыбина и др. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015.
Методические пособия
3. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
6. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
7. Е. Н. Вавилова Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение» 1983г.
8. П.П. Бущинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова общеразвивающие упражнения в детском саду Москва «Просвещение» 1990 г
9. Ж. Е. Фирилёва, Е. Г. Сайкина Фитнес-танс Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2007

10. Ю.А Афонькина Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности Волгоград издательство « Учитель»

3.6. Культурно - досуговая деятельность.

Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Физкультурные досуги и праздники в 2025-2026 учебном году.

Период	Средняя группа «Неболейка»
Сентябрь	Спортивное развлечение « Мы за лето подросли»
Октябрь	Спортивное развлечение « Я вырасту здоровым!
	Неделя открытых занятий- 3-я неделя октября
Ноябрь	Спортивное развлечение ко дню матери « Цыплят по осени считают»
Декабрь	Спортивное развлечение «Зимние игры и забавы »
Январь	Физкультурный досуг « Вместе нам не скучно!»
Февраль	Спортивное развлечение к 23 февраля « Наша Армия сильна!»
Март	Спортивное развлечение « Наши мамы смелые, ловкие, умелые!»
Апрель	Спортивное развлечение «Здоровье дарит Айболит»
	Неделя открытых занятий -2-я неделя апреля
Май	Физкультурный досуг «Юные петербуржцы любят спорт!»
Июнь	Спортивный праздник «Большое летнее путешествие »

**Диагностический инструментарий оценки уровня развития
(средний возраст) (в соответствии с ФГОС ДО)**

Физическое развитие.				
1.	Ходьба.	Диагностическое задание	«Встать в колонну по одному, ходьба друг за другом по кругу. Руки и ноги разноименные, спина ровная, подбородок приподнят. Впереди рука согнута, сзади - прямая»	
2.	Челночный бег (6м*5).	Диагностическое задание	«Перенести поочередно из обруча в обруч по 1му кубику как можно быстрее»	Обручи, кубики
3.	Прыжок в длину с места.	Диагностическое задание	«Отталкиваемся 2мя ногами, делаем взмах 2мя руками одновременно. Прыгаем как можно дальше, приземляемся на согнутые ноги»	
4.	Метание мешочка с песком на дальность правой (левой) рукой.	Диагностическое задание	«Ноги на ширине плеч, мешочек зажат в ладони: 4 пальца с одной стороны, 1большой – с другой. Руку отводим назад к плечу, приседаем и бросаем как можно дальше»	Мешочек с песком.
5.	Лазание.	Диагностическое задание	«Забираемся по шведской стенке любым способом, чтобы ноги оказались на 4й рейке»	Шведская стенка, мат
6.	Бросание и ловля мяча.	Диагностическое задание	«Мяч ловим и подбрасываем 2мя руками как можно больше раз, не сходя с места и не прижимая к груди и животу»	Мяч

**Карта педагогических наблюдений средней группы Неболейка
в 2025 - 2026году**
Образовательная область «Физическое развитие» в 2025-2026 году

[illegible]

[illegible]

