

**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

Старшая группа «Светлячок»

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 6-го года жизни (старшая группа).

Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети шестого года жизни уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). У детей шестого года жизни совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Становятся более самостоятельными навыки самообслуживания: одевание, прием пищи, выполнение правил личной гигиены.

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 старшей группы социально – нормативных возрастных характеристик на этапе завершения освоения Рабочей программы 2025 – 2026 учебного года.

Планируемые результаты обязательной части рабочей программы основываются на ФГОС ДО, 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 деления 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.

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

Старшая группа (от 5-6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

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

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

Формировать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Физическая культура:

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр и упражнениям, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с

перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Спортивные игры

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.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Формы, методы, условия реализации ОО «Физическое развитие»

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 занятий на 2025-2026 г.

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, досуги)
09-2025г.	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колен, непрерывный бег до 1 минуты.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Занятия №№ 1-12,стр. 15-27.
	ОРУ	• Без предмета • С большим мячом	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по скамье ,перешагивая кубики, набивные мячи; ходьба по шнуру боком, приставными шагами.	
	Прыжки	Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах(4 м), «змейкой» ,с мешочком, зажатым между колен.	
	Метание	Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя, малого мяча вверх ,перебрасывание в шеренгах (с 2,5 м).	
	Ползание, лазание	Ползание на четвереньках между предметами ,по гимнастической скамейке, также с опорой на предплечья и колени ,пролезание в обруч боком в плотной группировке.	
	Подвижные игры	• « Мышеловка» • « Ловишки с лентами» • «Фигуры» • « Мы-весёлые ребята!»	

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, досуги)
10-2025 г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением препятствий ,ходьба парами ,бег до 1,5 минут.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Занятия №№ 13-24,стр. 28-38.
	ОРУ	- С гимнастической палкой - С малым мячом	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по скамье боком, приставными шагами,с перешагиванием через набивные мячи.	
	Прыжки	Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура,со скамьи на присогнутые ноги.	
	Метание	Передача мяча двумя руками от груди, броски мяча друг другу из-за головы ,метание мяча в горизонтальную цель с 2 м правой и левой рукой.	
	Ползание, лазание	Ползание по скамье на четвереньках ,лазание под дугу прямо и боком в группировке, ползание с преодолением препятствий.	
	Подвижные игры	«Перелет птиц» «Не попадись!» «Мяч-водящему» - Эстафета «Будь ловким»!	

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, досуги)
11-2025 г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба с изменением направления движения ,бег между предметами ,с перешагиванием через предметы,на выносливость.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.Старшая группа» Занятия №№ 25-36,стр. 39-46.
	ОРУ	- Без предмета - На гимнастической скамейке	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по скамье, перекладывая малый мяч на каждый шаг, с мешочком на голове.	
	Прыжки	Прыжки на правой и на левой ноге попеременно(4 м).	
	Метание	Ведение мяча,продвигаясь вперёд шагом(4-5 м).	
	Ползание, лазание	Ползание по скамейке на животе,подтягиваясь руками, на четвереньках, подталкивая мяч головой, подлезание под шнур прямо и боком.	
	Подвижные игры	- Пожарные на учении» « Не оставайся на полу» «Удочка» « Ловишки парами»	

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, досуги)
12-2025 г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег по кругу , взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Занятия №№ 1-12,стр. 48-58.
	ОРУ	- С обручем - С флажками	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по наклонной доске прямо, боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставными шагами.	
	Прыжки	Прыжки на двух ногах через бруски, между набивными мячами(4 м).	
	Метание	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками . Прокатывание набивного мяча. Перебрасывание большого мяча в шеренгах и ловля с хлопком в ладоши.	
	Ползание, лазание	Ползание по прямой ,подталкивая мяч головой(3-4 м).Ползание по скамье на четвереньках с мешочком на спине.Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	
	Подвижные игры	«Мороз-Красный нос» «Охотники и зайцы» «Смелые Воробышки» «Хитрая лиса»	

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, досуги)
01-2026 г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег по кругу, держась за верёвку, со сменой направления движения.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду.Старшая группа» Занятия №№ 13-24,стр.59-66.
	ОРУ	- С кубиком - С косичкой (шнуром)	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см). Ходьба с перешагиванием набивные мячи, также с мешочком на голове.	
	Прыжки	Прыжки в длину с места(40-50 см).Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги вместе (расстояние 6 м)	
	Метание	Перебрасывание мячей в шеренгах(с 2,5 м)разными приёмами. Ведение мяча в прямом направлении.	
	Ползание, лазание	Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Переползание через скамейку и подползание под дуги.	
	Подвижные игры	« Медведи и пчёлы» «Совушка» « Не оставайся на полу!» « Хитрая лиса»	

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, досуги)
02-2026 г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Перестроение из одной колонны в три. Ходьба и бег врассыпную. Непрерывный бег- 1 минута.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Занятия №№ 25-36,стр. 68-75.
	ОРУ	- С Гимнастической палкой - С большим мячом	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Бег по гимнастической скамейке .Ходьба на носках змейкой между кеглями. Ходьба по скамье, приставляя пятку к носку.	
	Прыжки	Прыжки через бруски правым и левым боком. Прыжки в длину с места(50-60 см).	
	Метание	Забрасывание мяча вкорзину баскетбольным способом. Отбивание мяча от пола одной рукой с продвижением вперёд.	
	Ползание, лазание	Лазание на гимнастическую стенку разнообразным способом, не пропуская реек. Ползание по скамье с мешочком на спине.	

	Подвижные игры	• «Охотники и зайцы» • «Кто быстрее?» • «Мышеловка» • «Гуси-Лебеди»	
--	----------------	--	--

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, досуги)
03-2026 г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег с поворотом по сигналу, с изменением темпа движения, бег на скорость.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Занятия №№ 1-12, стр. 76-84.
	ОРУ	• С малым мячом • С обручем	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по канату боком приставным шагом, также с мешочком на голове. Ходьба по скамье боком с приседанием посередине.	
	Прыжки	Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи(5-6-шт.). Прыжки в высоту с разбега(30см), прыжки-слалом.	
	Метание	Перебрасывание мяча и ловля его после отскока от пола посередине, с хлопком в ладоши .Метание в вертикальную и горизонтальную цель от плеча(с 3 м).	
	Ползание, лазание	Ползание по прямой (дистанция 5м).Ползание по скамье, змейкой между предметами на четвереньках.	
	Подвижные игры	• «Пожарные на учении» • «Горелки» • «Медведи и пчёлы» • «Карусели»	

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, досуги)
04-2026 г	Строевые упражнения, ходьба, бег	Чередование ходьбы и бега, ходьба и бег между предметами. Длительный бег (до 1,5 мин.) на выносливость.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Занятия №№ 13-24, стр.86-93.
	ОРУ	• С короткой скакалкой • Без предмета	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке , передавая мяч из руки в руку вокруг себя. Ходьба по канату боком, руки на пояс.	
	Прыжки	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд, на месте и с продвижением . Перепрыгивание через шнур вправо-влево , продвигаясь вперёд(3-4 м).	
	Метание	Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Прокатывание обручей друг другу с 3	

		метров .Метание в вертикальную цель с 2,5 м. правой и левой рукой.	
	Ползание, лазание	Ползание по скамье по- медвежьи(на ладонях и ступнях).Лазание на стенку произвольным способом,не пропуская реек.	
	Подвижные игры	• « Кто быстрее до флажка?» • « Удочка» • « Найди свой цвет!» • « Горелки»	

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, досуги)
05-2026 г.	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег в колонне по одному перешагиванием через предметы,с высоким подниманием бедра. Бег на скорость.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Занятия №№ 25-36,стр.94-101.
	ОРУ	• С флажками • С большим мячом	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по скамье с перешагиванием через набивные мячи, с мешочком на голове, с приседанием посередине.	
	Прыжки	Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой и левой ноге попеременно(5м),на двух ногах между кеглями.	
	Метание	Броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой ,ловля двумя. Забрасывание мяча в корзину с 1 м.	
	Ползание, лазание	Ползание по прямой « по- медвежьи». Лазание в обруч прямо, правым-левым боком, выполняется в парах .Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	
	Подвижные игры	• « Мышеловка» • « Гуси-Лебеди» • « Не оставайся на полу» • « Караси и щука»	

Месяц	Вид деятельности	Содержание работы	Формы работы (занятия, досуги)
06-2026 г.	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег в колонне по одному перешагиванием через предметы, с высоким подниманием бедра. Бег на скорость.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Занятия №№ 25-36, стр.94-101.
	ОРУ	- С флажками - С большим мячом	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по скамье с перешагиванием через набивные мячи, с мешочком на голове, с приседанием посередине.	
	Прыжки	Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой и левой ноге попеременно(5м), на двух ногах между кеглями.	
	Метание	Броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой ,ловля двумя. Забрасывание мяча в корзину с 1 м.	
	Ползание, лазание	Ползание по прямой « по- медвежьи». Лазание в обруч прямо, правым-левым боком, выполняется в парах .Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	
	Подвижные игры	« Мышеловка» « Гуси-Лебеди» « Не оставайся на полу» « Караси и щука»	

Комплексно-тематическое планирование работы с детьми старшей группы (от 5 до 6 лет)

Месяц	Тема	Формы работы
3-я -4-я недели августа	День знаний	Повторение программного материала прошлого года обучения.
1-я -4-я недели сентября	Осень	Спортивное развлечение «Детский сад- наш добрый дом!»
1-я -2-я недели октября	Я вырасту здоровым	Упражнения на выработку и сохранение осанки. Подвижные игры «Тише едешь», «Солдатики». Упражнения на профилактику плоскостопия. Физкультурный досуг «Я вырасту здоровым!»
3-я неделя октября-2-я неделя ноября	День народного единства	Подвижные игры народов России - «Веселые наездники», «Бой петухов», «Охотники». Физкультурный досуг на тему семьи «Мы умеем дружно жить!»
3-я неделя ноября-4-я неделя декабря	Новый год	ОРУ с султанчиками «Снежинки», подвижные игры «Мороз- Красный нос», «Ледяные фигуры» танцы к новомуднему празднику, игровые упражнения на площадке «Метко в цель», «Перепрыгни – не задень!». Физкультурный досуг «Зимние игры и забавы»-
1-я-4-я недели января	Зима	Физкультурный досуг «К нам зима пришла», спортивный праздник «Зимняя Олимпиада».
1-я – 3-я недели февраля	День защитника Отечества	Физкультурный досуг к 23 февраля «А ну-ка, мальчики!»
4-я неделя февраля -1-я неделя марта	Международный женский день	Круговая тренировка с использованием оборудования «ТИСА»
2-я – 4-я недели марта	Народная культура и традиции	Физкультурный досуг «Наши мамы смелые, ловкие, умелые!»
1-я -2-я недели апреля	Весна	Физкультурный досуг «Цветок здоровья»
3-я неделя апреля-1-я неделя мая	День Победы	Физкультурный досуг ко дню города «Наши достижения для города рождения»
2-я-4-я недели мая	Лето	
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.

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый 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. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

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 покупку ребенку спортивного инвентаря (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 2023-2024 учебном году

месяц	Тема	Формы работы	Дополнительная информация (в папках –передвижках)
09-2025 г.	«День знаний», «Осень»	Консультации на родительских собраниях: познакомить родителей с содержанием образовательной программы детского сада по физическому воспитанию ,требованиями к спортивной форме детей, планом мероприятий на год. Наглядная информация – консультация на стендах: -какая физкультурная форма необходима в детском саду?	«Актуальные задачи физического воспитания в старшем дошкольном возрасте»
10-2025 г.	«Я в мире человек»	Неделя открытых занятий. Приглашение родителей. Совместное проведение открытого дня здоровья «Будь здоров!»	Разъяснение важности посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление детей.
11-2025 г.	«Мой город, моя страна»	Наглядная информация – консультация на стендах: - утренняя зарядка для малышей с родителями;	Информация о пользе совместных прогулок и экскурсий.
12-2025 г.	«Новогодний праздник»	Наглядная информация – консультация на стендах - Гимнастика при плоскостопии у детей;	Информация о ходе образовательного процесса по ОО « Физическое развитие»
01-2026 г.	«Зима»	Наглядная информация – консультация на стендах - Зимние виды спорта для детей; -Зимние подвижные игры для детей;	Рекомендации родителям, касающиеся активного зимнего отдыха с детьми (катание на санках, коньках, лыжах) и навыках безопасного

			поведения во время отдыха.
02-2026 г.	«День защитника Отечества», «8 марта»	Наглядная информация – консультация на стендах - Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры;	Привлечение родителей к проведению физкультурного досуга «А ну-ка, мальчики!»
03-2026 г.	«8 марта», «Знакомство с народной культурой и традициями»	Наглядная информация – консультация на стендах «Формы физического воспитания в семье»	« Народные подвижные игры»
04-2026 г.	«Весна»	Неделя открытых занятий.	« Планирование выходных дней с детьми»
05-2026 г.	«День Победы», «Лето»	Наглядная информация – консультация на стендах: Спортивные снаряды из обычных вещей;	Консультация: «Семейный отдых» - рекомендации родителям по организации летнего оздоровительного отдыха.
Подготовить материалы для папки-передвижки по физическому развитию для возраста 5-6 лет.			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 культурные практики,</i>	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: Двигательная активность в течение дня: Игра Самостоятельные спортивные игры и упражнения

	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 <i>Спортивный праздник</i> -1 раз в квартал	
--	--	--

3.2.Режим двигательной активности детей

	Содержание	Старшая
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	8-10 мин.
2	Подвижные игры во время утреннего приема детей.	5-7 мин
3	НОД физическая культура (2 в зале, 1 на улице)	по 25 мин.
4	Физкультминутки	2-3 мин. x2р.
5	Гимнастика пробуждение	8-10 мин.
6	Оздоровительные гимнастики	8-10 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.	10-12 мин.
8	Спортивные игры	10-15 мин.
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в неделю)	15 мин.
10	Игры с подгруппами детей	5-7 мин.
11	Подгрупповая работа по развитию ОВД	8-10 мин.x2р.
12	Игры-забавы	8-10 мин.
13	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	15 мин.
14	Подвижные игры и игровые упражнения	20 мин.
15	Элементы спортивных игр	25 мин.
16	Самостоятельная двигательная деятельность	
17	Двигательная деятельность в течение дня	4 ч. 20 мин.
18	Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	25-30мин.

20	Спортивный праздник (1 раз в квартал)	60мин
----	---------------------------------------	-------

Расписание занятий на 2025 -2026 учебный год.

группа	день недели	время
старшая группа Светлячок	Вторник	09.35-10.00
	Четверг	09.35-10.00
Физкультурный досуг	Третий понедельник месяца	10.10-10.35

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

Таблица 2.

Возраст детей	старше 3 лет
Число детей	Вся группа
Длительность занятия	25 минут

Базовый вид деятельности	Старшая группа
Физическая культура	2 раза в неделю

12.5.

Занятия по физическому развитию 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 старшей группе – 25 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 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: Старшая группа (5-6 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. Бучинская, 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
11. « 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	Старшая группа Светлячок
Сентябрь	Спортивное развлечение « Детский сад-наш добрый дом!»
Октябрь	Физкультурный досуг « Я вырасту здоровым!»
	Неделя открытых занятий- 3-я неделя октября
Ноябрь	Спортивное развлечение «Мы умеем дружно жить!»
Декабрь	Спортивное развлечение «Зимние игры и забавы»
Январь	Спортивный праздник «Зимняя олимпиада»
Февраль	Физкультурный досуг к 23 февраля « А ну-ка, мальчики!»
Март	Спортивное развлечение « Наши мамы смелые, ловкие, умелые!»
Апрель	Спортивное развлечение « Цветок здоровья»
	Неделя открытых занятий - 2-я неделя апреля
Май	Физкультурный досуг «Наши достижения для города рождения!»
Июнь	Спортивный праздник «Большое летнее путешествие»

Приложение № 1

**Диагностический инструментарий оценки уровня развития
(старший дошкольный возраст 7-го года жизни)**

5. Физическое развитие				
1	Ходьба	Наблюдение	Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Бланки протоколов тестирования
2	Челночный бег	Тестирование	Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Бланки протоколов тестирования
3	Прыжок в длину с места	Тестирование	Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Бланки протоколов тестирования
4	Метание мешочка с песком на дальность	Тестирование	Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Бланки протоколов тестирования
5	Лазание	Наблюдение	Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Бланки протоколов тестирования
6	Бросание и ловля мяча	Тестирование	Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Мешочки с песком.
			Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Бланки протоколов тестирования
			Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Шведская стенка.
			Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Бланки протоколов тестирования
			Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Мячи.

**Карта педагогических наблюдений старшей группы Светлячок в 2025 – 2026 году
Образовательная область «Физическое развитие» в 2025-2026
году**

№ п/п	ФИО ребенка	Знает о важных и вредных факторов для здоровья, значение для здоровья	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживание, опрятности	Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике	Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, высоту с	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять	Умеет метать предметы руками вертикальную горизонтальную цель,	Итоговый показатель по каждому ребёнку среднее значение
-------	-------------	---	---	--	---	---	--	---

[illegible]

