

**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

Подготовительная группа « Сказка»

на 2025-2026 учебный год

**Составитель: ИФК Зимина
Светлана Викторовна**

Санкт-Петербург

2025

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 7-го года жизни (подготовительная группа).

Дети подготовительной к школе группы становятся более крепким, поэтому могут выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. Дети способны достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеют представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеют культурно-гигиеническими навыками и понимают их необходимость.

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 2024 – 2025 учебного года.

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

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 основной адаптивной 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

Подготовительная группа (от 6-7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представление об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств :(ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость)., координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты своих товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Подготовительная группа(от 6 до 7 лет)

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга внесколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переносить массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Спортивные игры:

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры:

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Формы, методы, условия реализации ОО «Физическое развитие»

<i>Содержание</i>	<i>Совместная деятельность</i>	<i>Режимные моменты</i>	<i>Самостоятельная деятельность</i>
<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 подготовительной группе (от 6-7 лет)

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание	
09. 2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег в чередовании, с чётким поворотом на углах, бег с соблюдением дистанции.	Занятия №№1-12, стр.9-20	
	ОРУ	С малым мячом С гимнастической палкой Без предметов С флажками		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамье прямо, боком.		
	Прыжки	Прыжки на двух ногах через предметы		
	Метание	Прокатывание обручей, перебрасывание мячей в парах.		
	Ползание, лазание	Лазание пол шнур ,не касаясь руками пола.		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	• Ловишки		Бег с увёртыванием
		• Не оставайся на полу		На быстроту реакции
		• Совушка-сова		На преодоление возбуждения
		• Удочка		Прыжки вверх на месте.

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание	
10. 2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег между предметами, змейкой, с высоким подниманием коленей, со сменой темпа движения.	Занятия №№13-24, стр.20-28	
	ОРУ	Без предметов; С обручами; На скамье; С большим мячом		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, по узкой рейке		
	Прыжки	Прыжки на одной ноге, между предметами ,прыжки со скамейки на мат (40 см высота)		
	Метание	Бросок и ловля малого мяча, отбивание мяча от пола одной рукой на месте		
	Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, также с мешочком на спине.		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	Перелёт птиц		Лазание, влезание
		Фигуры		На развитие фантазии, воображения
		Не попадись!		Прыжки
		Ловишки с лентами		Догонять убегающего, бег с увёртыванием.

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание
11. 2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба с упражнениями для рук(за голову, на пояс), различные виды ходьбы (широким, семенящим шагом), бег змейкой.	Занятия №№25-36, стр.29-40
	ОРУ	Без предметов; С короткой скакалкой ; С кубиком	
	Основные виды движений		
	Равновесие	Ходьба по канату(шнуру) прямо, боком приставными шагами.	
	Прыжки	Прыжки через шнуры подряд, без паузы(6-8 шт.), прыжки через короткую скакалку	
	Метание	Бросок мяча в корзину и друг другу в шеренгах из-за головы(баскетбольный вариант), ведение мяча с продвижением вперёд.	
	Ползание, лазание	Ползание на четвереньках прямо, подталкивая мяч головой, по-межвежьи, лазание под дугу в группировке	
	Игры, игровые упражнения, задания		
	Подвижные игры	Догони свою пару - Бег на скорость Мышеловка - На быстроту реакции По местам! - На ориентировку в пространстве Хитрая лиса - бег с увёртыванием	

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание	
12. 2025	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба с выполнением заданий(смена положений рук, остановка по сигналу, с ускорением-замедлением), бег врассыпную.	Занятия №№1-12, стр. 40-49.	
	ОРУ	В парах; С гимнастической палкой С малым мячом; Без предмета		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба боком, приставными шагами, перешагивая набивные мячи, с приседанием посередине.		
	Прыжки	Прыжки на двух ногах, огибая предметы, поочерёдно на правой и левой ноге.		
	Метание	Переброска мячей в парах разными способами, прокатывание мяча змейкой между предметами, подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его двумя.		
	Ползание, лазание	Ползание по скамье на ладонях и коленях,на животе, подтягиваясь руками, подлезание под шнур боком		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	Салки с лентами - Бег с увертыванием		Бег с увертыванием
		Попрыгунчики - Прыжки на месте		- Прыжки на месте
		Воробушки - Бег врассыпную		Бег врассыпную
		Лягушки и цапля - На внимание		На внимание

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание	
01. 2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба с изменением направления движения по указанию инструктора.Перестроение в две, три колонны.	Занятия №№ 13-24, стр. 49-58	
	ОРУ	С кубиком С малым мячом; Со скакалкой Без предмета		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба по скамье с хлопками спереди-сзади, ходьба по рейке скамьи с мешочком на голове.		
	Прыжки	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6-8 раз), прыжки через короткую скакалку, через препятствие.		
	Метание	Ведение мяча одной рукой с продвижением,игровое упражнение « Поймай мяч!», переброска малого мяча в парах.		
	Ползание, лазание	Ползание по скамье на ладонях и коленях мешочком на спине,ползание с подталкиванием мяча головой(5-6 м)		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	День и ночь		На скорость, догнать убегающего.
		Игровое упражнение « Кто быстрее?»		Прыжки с продвижением
Два Мороза		Бег с увертыванием		
Паук и мухи		На преодоление гиперактивности.		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание	
02. 2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег с выполнением заданий (« Река и ров», ходьба с хлопками на каждый шаг, разучивать подскоки .	Занятия №№ 25-36, стр. 59-66	
	ОРУ	С обручем; С гимнастическими палками Без предмета; С большим мячом		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба по скамейке с перешагивание через набивные мячи, парами по стоящим рядом скамейкам, держась за руки.		
	Прыжки	Прыжки на одной ноге змейкой, используя энергичный взмах рук		
	Метание	Передача мяча по кругу вправо-влево, переброска мяча в шеренгах баскетбольным приёмом, метание мешков в горизонтальную цель правой и левой рукой.		
	Ползание, лазание	Влезание на гимнастическую стенку произвольным способом, ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	Ключи		На скорость бега
		Не оставайся на полу		На быстроту реакции
		Не попадись!		Прыжки с увертыванием
		Паук и мухи		На сохранение позы,фантазию

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы		Содержание
03. 2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег между предметами, сохраняя дистанцию, бег на скорость.		Занятия №1-12, стр. 72-80
	ОРУ	С малым мячом; С флажками; С гимнастическими палками; Без предмета		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба по скамейке навстречу друг другу с расходом, сохраняя равновесие ,с передачей мяча перед собой и за спиной.		
	Прыжки	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд, прыжки на одной ноге попеременно по два прыжка.		
	Метание	Передача мяча в шеренге с ударом об пол, метание мешочков в горизонтальную цель на 3 метра.		
	Ползание, лазание	Ползание по скамейке « по-медвежьи»,лазание на гимнастическую стенку.		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	Затейники	Развитие фантазии и воображения	
		Волк во рву	Бег с увертыванием	
Горелки		На быстроту реакции		
Удочка		Прыжки на месте		

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы		Содержание
04. 2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Ходьба и бег с игровым упражнением « Быстро возьми!», перестроение в пары, ходьба парами с перестроением обратно в колонну по одному		Занятия №13-24, стр.81-88
	ОРУ	С малым мячом С обручем Без предмета На скамье		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба по скамье боком, с мешочком на голове, с приседанием посередине ,ходьба на носках змейкой с мешочком на голове		
	Прыжки	Прыжки « с кочки на кочку» на двух ногах, прыжки в длину с разбега, через скакалку любым доступным способом.		
	Метание	Игровое упражнение « Пас ногой», метание мешков на дальность, переброска мяча в шеренгах произвольным способом		
	Ползание, лазание	Ползание на четвереньках «Кто быстрее?», ползание по скамье с мешочком на спине, ползание на ладонях и коленях «змейкой»		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	Хитрая лиса	Бег врассыпную, с увертыванием	
		Охотники и утки	Точность метания	
		Салки	Бег с увертыванием	
Мышеловка		Набыстроту реакции		

--	--	--	--	--

Месяц	Вид деятельности	Задачи работы	Содержание	
05. 2026	Строевые упражнения, ходьба, бег	Перестроение в пары и обратно по ходу движения, без остановки, продолжительный бег, развивая выносливость ,ходьба и бег с разными заданиями.	Занятия №25-36,стр.88-96	
	ОРУ	С обручем С большим мячом Без предмета С гимнастической палкой		
	Основные виды движений			
	Равновесие	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку к носку, руки за голову, ходьба по скамье с перешагиванием через кубики, также боком приставными шагами.		
	Прыжки	Прыжки в длину с места, с разбега, через скакалку на одной ноге, на двух ногах между кеглями, змейкой		
	Метание	Броски мяча о стену и ловля после отскока, броски мяча вверх и ловля, не прижимая к груди, метание в вертикальную цель (с 3-4 м), ведение мяча ногами змейкой.		
	Ползание, лазание	Пролезание в обруч правым-левым боком, не касаясь его руками, лазание по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт.		
	Игры, игровые упражнения, задания			
	Подвижные игры	• Совушка		На замирание и сохранение позы.
		• Воробыи и кошка		На быстроту реакции
• Охотники и утки		На меткость.		
• Горелки		Бег с увёртыванием		

Комплексно-тематическое планирование работы с детьми подготовительной группы
(от 6 до 7 лет)

Месяц	Тема	Формы работы
4-я недели августа-1-я неделя сентября	День знаний	Повторение и закрепление программного материала предыдущего года обучения
2-я -4-я недели сентября	Осень	Спортивное развлечение « Детский сад- наш добрый дом!»
1-я -2-я недели октября	Мой город, моя страна, моя планета	Физкультурный досуг « Я вырасту здоровым!»
3-я неделя октября-2-я неделя ноября	День народного единства	Подвижные игры «Путешествие», «Перелёт птиц». Спортивное развлечение на тему семьи « Мы умеем дружно жить»
3-я неделя ноября-4-я неделя декабря	Новый год	Спортивное развлечение «Зимние игры и забавы» ,игровые упражнения «Пингвины», «Ледяные фигуры», «Кто дальше бросит снежок?», подвижные игры «Огонь и лёд», « Мороз - Красный нос»
1-я-4-я недели	Зима	Спортивный праздник « Зимняя Олимпиада»

января		
1-я – 3-я недели февраля	День защитника Отечества	Физкультурный досуг к 23 февраля «А ну-ка, мальчишки!»
4-я неделя февраля -1-я неделя марта	Международный женский день	Физкультурный досуг к 8 марта « Наши мамы смелые, ловкие, умелые!»
2-я – 4-я недели марта	Народная культура и традиции	Открытое занятие « Семейные олимпийские игры»
1-я -2-я недели апреля	Весна	Физкультурный досуг « Цветок здоровья»
3-я неделя апреля-1-я неделя мая	День Победы	
2-я-4-я недели мая	До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!	Физкультурный досуг ко дню города «Наши достижения для города рождения! »
июнь	Лето	Спортивный праздник, 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 2024-2025 учебном году

месяц	Тема	Формы работы	Дополнительная информация
09-2025 г.	«День знаний», «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?	Информирование родителей о ходе образовательного процесса по ОО «Физическое развитие»
10-2025- г.	«Осень» «Я в мире человек»	Неделя открытых занятий.	Открытый день здоровья «Будь здоров!»
11-2025 г.	«Мой город, моя страна»	Наглядная информация – консультация на стендах: - утренняя зарядка для малышей с родителями;	Информация об актуальных задачах физического воспитания и возможностях детского сада в решении данных задач.
12-2025 г.	«Новогодний праздник»	Наглядная информация – консультация на стендах - Гимнастика при плоскостопии у детей;	Упражнения для старших дошкольников для профилактики

			плоскостопия.
01-2026 г.	«Зима»	Наглядная информация – консультация на стендах - Зимние виды спорта для детей; -Зимние подвижные игры для детей;	Рекомендации по активному отдыху с детьми и формированию безопасного поведения во время отдыха.
02-2026 г.	«День защитника Отечества»,	Наглядная информация – консультация на стендах - Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры;	Привлечение родителей к участию в физкультурном досуге, посвященном 23 февраля.
03-2026 г.	«8 марта», «Знакомство с народной культурой и традициями»	Наглядная информация – консультация на стендах – Формы физического воспитания в семье	Народные игры для старших дошкольников.
04-2026 г.	«Весна», «День Победы»	Неделя открытых занятий.	Информирование родителей о ходе образовательного процесса.
05-2026 г.	«День Победы», «До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»	Консультация: «Семейный отдых» - рекомендации для родителей по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период. Наглядная информация – консультация на стендах: Спортивные снаряды из обычных вещей;	Летние виды спорта для детей старшего дошкольного возраста.
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,</i> требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. 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> 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. Физкультурный праздник – 2 раза в год.	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: Двигательная активность в течение дня: Игра Самостоятельные спортивные игры и упражнения
---	--	---

3.2.Режим двигательной активности детей

	Содержание	Подготовительная группа
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	10-12 мин.
2	Подвижные игры во время утреннего приема детей.	7-10 мин
3	НОД физическая культура (2 в зале, 1 на улице)	по 30 мин.
4	Физкультминутки	2-3 мин. х 3р.
5	Гимнастика пробуждение	8-10 мин.
6	Оздоровительные гимнастики	8-10 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.	15 мин.
8	Спортивные игры	10-15 мин.
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в неделю)	20 мин.
10	Игры с подгруппами детей	6-8 мин.
1	Подгрупповая работа по развитию ОВД	10 мин. х2р.

1		
1 2	Игры-забавы	10 мин.
1 3	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	15-20ин.
1 4	Подвижные игры и игровые упражнения	25 мин.
1 5	Элементы спортивных игр	30 мин.
1 6	Самостоятельная двигательная деятельность	
1 7	Двигательная деятельность в течение дня	5 ч. 15 мин.
1 8	Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	30-35мин.
2 0	Спортивный праздник (1 раз в квартал)	60мин

Расписание занятий и досугов по физической культуре на 2025-2026 учебный год.

группа	день недели	время
подготовительная группа	Вторник	10.10-10.40
Сказка	Четверг	10.10-10.40
Физкультурный досуг	Первый понедельник месяца	10.10-10.40

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	30 минут

Организованная образовательная деятельность	Периодичность
Базовый вид деятельности	Физическая культура
Физическая культура	2/1 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 подготовительной группе - 30 мин.

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 (2шт.)
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»

3.5. УМК к рабочей программе

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: Подготовительная к школе группа (6-7 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 г.
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	Подготовительная группа
Сентябрь	Спортивное развлечение «Детский сад-наш добрый дом!»
Октябрь	Физкультурный досуг «Я вырасту здоровым!»
	Неделя открытых занятий- 3-я неделя октября
Ноябрь	Спортивное развлечение на тему семьи «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 Мешочки с песком.
6	Бросание и ловля мяча	Тестирование	Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Бланки протоколов тестирования Шведская стенка.
			Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Бланки протоколов тестирования Мячи.
			Инструктаж детей по безопасности и правилу выполнения упражнения.	Бланки протоколов тестирования

**Карта педагогических наблюдений подготовительной группы Сказка
в 2025 – 2026 году**

**Образовательная область «Физическое развитие» в 2025 -
2026 году**

№ п/п	ФИО ребенка	Знает о принципах здорового	Называет атрибуты некоторых	Выполняет ОРУ по собственн	Умеет прыгать в длину с	Умеет перестраиваться в 3-4	Умеет метать предметы	Итоговый показатель
-------	-------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------	---------------------

[illegible]

[illegible]