

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 33 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 33
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 5 от «30» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детский сад № 33
Кировского района Санкт-Петербурга
С. А. Соловьева _____

Приказ от «30» августа 2024 года № 116

Рабочая программа

по освоению детьми образовательной области
«Физическое развитие»
на 2024-2025 учебный год

Программа рассчитана на воспитанников в возрасте 6-7 лет

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Высшей квалификационной категории
Корчевская Виктория Игоревна



Санкт-Петербург, 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Целевой раздел.....	4
Пояснительная записка	4
Возрастные психофизические особенности развития детей 6-7 лет.....	5
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы.....	6
Оценка индивидуального развития ребенка.....	7
Содержательный раздел	8
Образовательная деятельность	8
I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития.....	8
II. Содержание образовательной деятельности.....	8
III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)	9
3.1. Основные виды движения	9
3.2. Общеразвивающие упражнения.....	11
3.3. Ритмическая гимнастика	12
4. Подвижные игры.....	13
5. Спортивные игры.....	13
6. Спортивные упражнения	14
6.1. Катание на санках	14
6.2. Ходьба на лыжах:	14
6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:.....	14
6.4. Плавание.....	14
6.5. Катание на коньках:.....	14
7. Формирование основ здорового образа жизни	14
8. Активный отдых*	14
8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников	14
8.2. Физкультурные досуги.....	14
8.3. Физкультурные праздники.....	15
8.4. Дни здоровья	15
IV. Материально-техническое оснащение образовательного процесса (оборудование и инвентарь).....	15
Формы работы.....	17
Принципы физического развития	17
Методы физического развития	18

Поддержка детской инициативы.....	18
Перспективное планирование образовательной деятельности	18
Распределение программного материала по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	18
Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	19
Взаимодействие педагога с семьями воспитанников	20
Организационный раздел.....	21
Организация физкультурно-оздоровительной работы	21
Режим двигательной активности.....	22
Планирование и проектирование образовательного процесса.....	22
Тематическое планирование	22
Условия реализации программы.....	24
Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды для физического развития.....	24
Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды	24
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса	25
Кадровые условия реализации программы	26
Требования к квалификации педагогических кадров.....	26
Глоссарий	27
Список литературы.....	28

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с законодательно - нормативными документами:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – Федеральная программа) (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028)

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155), с изменениями, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 года № 31;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 33 Кировского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа по физическому развитию обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Рабочая программа разработана на основе принципов дошкольного образования:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество Организации с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

В рабочей программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Ведущие цели рабочей программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Рабочая программа по физическому развитию направлена на решение следующих задач:

- Расширение индивидуального двигательного опыта ребенка;
- Обучение правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, движения с мячами);
- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- Развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве;
- Формирование у детей способности к самоконтролю за качеством выполнения движений;
- Способствование правильному формированию опорно-двигательной системы организма;
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- Овладение детьми подвижными играми с правилами;
- Формирование у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Физическое развитие осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного внимания достигает 30 минут.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной

инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для воспитателей и родителей воспитанников, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Рабочая программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к 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; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок обладает элементарными представлениями о физической культуре и спорте.

Планируемые результаты освоения программы

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40см. Прыгать в длину с места не менее 100см. Прыгать в длину с разбега – 180см. Прыгать в высоту с разбега не менее 50см. Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений. Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м. Метать предметы в движущуюся цель. Владеть школой мяча.

- Перестраиваться в 3-4 колонны. Перестраиваться в 2-3 круга на ходу. Перестраиваться в две шеренги после расчета на первый – второй. Соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Правильно выполнять все виды ходьбы. Выполнять ходьбу в разных направлениях, в колонне по двое, по трое.
- Выполнять разные виды бега, сохраняя темп и заданное направление. Бег 30м за 7,5 – 6,5 секунд.
- Ползать на спине и животе по гимнастической скамейке. Подлезать под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 30-35см). Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений. Использовать перекрестные и одноименные движения рук и ног. Переходить с пролета на пролет по диагонали.
- Использовать игры в самостоятельной деятельности. Уметь самостоятельно организовать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивать свои результаты и результаты своих сверстников.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае). Основная задача педагогической диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

	Основная направленность диагностики	Методы диагностики
Образовательная область «Физическое развитие»	Физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой	Авторские разработки на основе рекомендаций А.А. Потапчук и Э.Я. Степаненковой Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2006; Н.Л. Петренкиной Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Союз», 2007. Наблюдение, заполнение карт наблюдения

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Цель:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

I. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития

Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки.

Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика),

- ориентировку в пространстве,
- самоконтроль,
- самостоятельность,
- творчество.

Поощрять

- соблюдение правил в подвижной игре,
- проявление инициативы и самостоятельности при ее организации,
- партнерское взаимодействие в команде.

Воспитывать

- патриотизм,
- нравственно-волевые качества и
- гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.

Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности,

- поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России,
- расширять представления о разных видах спорта.

Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,

Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.

Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

II. Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления

- основных движений,
- развития психофизических качеств и способностей,
- общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций,
- спортивных упражнений,
- освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог

обучает детей

- следовать инструкции,
- слышать и выполнять указания,
- соблюдать дисциплину,
- осуществлять самоконтроль
- давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в

- самостоятельной деятельности;
- на занятиях гимнастикой;
- самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- комбинировать их элементы, импровизировать.

Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,

Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях

Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

3.1. Основные виды движения

3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание

- катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;
- прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей
- Прокатывание мяча между предметами;*
- прокатывание набивного мяча;**

-подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке**

-бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;

передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;

- перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;

- - перебрасывание мяча через сетку

ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;

-ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);

- совершенствование навыков владения обручем*

- метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;
- метание вдаль,
- метание в движущуюся цель;

забрасывание мяча в баскетбольную корзину;

3.1.2. Ползание, лазанье

-ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);

-ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями

ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;

на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;

проползание под скамейкой;

-ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;
ползание на четвереньках по скамейке назад;
влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом
одноименным и разноименным
переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,
• перелезание с пролета на пролет по диагонали;
пролезание в обруч разными способами;
-лазанье по веревочной лестнице;
выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с
одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);
влезание по канату на доступную высоту

3.1.3. Ходьба

- ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;
- ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;
 - ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
 - - ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы
 - - ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе,
 - мелким и широким шагом,
ходьба, перешагивая предметы;
 - ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.
 - ходьба в сторону, назад, на месте;
 - ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).
 - ходьба по наклонной доске с выполнением заданий
 - ходьба в чередовании с бегом, прыжками;
 - ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу

3.1.4. Бег

- бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками
- бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия
 - бег с остановкой по сигналу,
 - в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)
 - бег мелким шагом и широким шагом;
 - бег на носках;
 - бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
 - медленный бег до 2 - 3 минут;
 - быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами;
 - бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;
 - челночный бег 3x10 м;
 - бег наперегонки;
 - бег по пересеченной местности;
 - бег 10 м с наименьшим числом шагов;
 - бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;
 - бег со скакалкой;
 - бег в сочетании с прыжками;
 - бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук
 - бег с захлестыванием голени назад;
 - бег, выбрасывая прямые ноги вперед;
 - бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);

3.1.5. Прыжки

- прыжки на месте и с поворотом кругом;
- прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;

- подпрыгивания вверх из глубокого приседа;
- прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;
- прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;
- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;
- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;
- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей)
- спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;
- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование
- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой,
- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег со скакалкой;
- прыжки через обруч, вращая его как скакалку;
- прыжки через длинную скакалку
- пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;
- вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;
- пробегание под вращающейся скакалкой парами.

3.1.6. Упражнения в равновесии

педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей;

стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;

- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;
- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;
- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;
- ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;
- пробегание по наклонной доске вверх и вниз
- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;
- кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".
- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком;
- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч;
- стойка на носках

3.2. Общеразвивающие упражнения

3.2.1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

- поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх
- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук;
- круговые движения вперед и назад;

поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);

перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной

хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;

махи и рывки руками

сжимание пальцев в кулак и разжимание;

выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;

повороты головы вправо и влево, наклоны головы

3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя

повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений

сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине

поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине

3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре

- сгибание и разгибание ног;

- отведение ноги вперед, в сторону, назад;

- поднимание на носки и опускание на всю ступню;

приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);

совершенствование ранее приобретенных навыков

- махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;

- выпады вперед и в сторону

- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;

- упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной);

- упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)

- упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.

3.3. Ритмическая гимнастика

3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,

- комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

3.3.2. Рекомендуемые упражнения

- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,

- на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с

высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,

- поочередное выбрасывание ног

- вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,

различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);

подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку,

комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

3.3.3. Строевые упражнения

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.

Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставным шагом.

Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

4. Подвижные игры

Педагог продолжает

- знакомить детей с подвижными играми,
- поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

2. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;

3. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.

Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности

5. Спортивные игры

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

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

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

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

6. Спортивные упражнения

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

6.1. Катание на санках

игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

6.2. Ходьба на лыжах:

скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:

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

6.4. Плавание

Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз).

Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м).

Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

6.5. Катание на коньках:

удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

7. Формирование основ здорового образа жизни

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов

8. Активный отдых*

8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников

Досуги и праздники

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

8.2. Физкультурные досуги

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе

Продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

8.3. Физкультурные праздники

Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

8.4. Дни здоровья

День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал

В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии

Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

IV. Материально-техническое оснащение образовательного процесса

(оборудование и инвентарь)

Мячи резиновые разных размеров

(20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг.

Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные.

Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см)

Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.

Обручи гимнастические:

большие диаметром 80 – 90 см,

средние диаметром 60 – 75 см,

малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см.

Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.

Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см.

Верёвки длиной от 3 до 10 м.

Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см.

Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной 40 см

Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см.

Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см

Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.

Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.

Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами.

Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см.

Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.

Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см
Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см.
Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.
Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.
Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г.
Кегли большие и малые,
гантели массой 200 – 500 г,
флажки цветные,
ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики,
платочки разноцветные 20х20 см
Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.
Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).
Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса
Двухколесные велосипеды, самокаты.
Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы.
Санки, лыжи.
Бассейн, надувные игрушки, круги.

ФОРМЫ РАБОТЫ

Воспитательно-образовательный процесс подразделен на:

- Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов деятельности или в ходе режимных моментов;
- Самостоятельную деятельность детей;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

Для реализации рабочей программы по физическому развитию рекомендуется использование следующих форм работы:

- Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Физкультминутки;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Утренняя гимнастика;
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Дидактические игры;
- Подвижные и спортивные игры;
- Досуги и праздники;
- Оформление выставок.
- Самостоятельная двигательная-игровая деятельность детей.
- Малые Олимпийские игры.
- Сдача тестовых нормативов (диагностика физического развития детей).

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общение с детьми преобладает демократический стиль;
- Педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Проектная деятельность;
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию;
- Создание условий для самостоятельной деятельности детей в центре физического развития

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Наименование	Количество часов
Строевые упражнения	74
Ходьба	74
Бег	74
Ползание / лазание	52

Равновесие	54
Прыжки	54
Метание / школа мяча	54
ОРУ / ритмическая гимнастика	74
Подвижные игры	74
Физкультурные занятия	74
Из них:	
Тематические	18
Диагностические	6
Игровые / «ералаш»	2

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед, назад, в сторону. Гимнастическая ходьба, ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, в шеренге. Ходьба в разных направлениях. Ходьба в сочетании с другими движениями.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями (перешагивание, пронос ноги махом вперед сбоку скамейки, с хлопком под коленом, с приседанием, с поворотом и т.д.). Ходьба по узкой стороне скамейки, по веревке. Кружение с закрытыми глазами.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени, выбрасывая вперед прямые ноги, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с изменением темпа, с дополнительными заданиями, с преодолением препятствий. Непрерывный бег в течение 2 минут. Бег со средней скоростью 80-120м; челночный бег; бег на скорость 30м (к концу года за 7,5-6,5 секунд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, скамейку разными способами подряд. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений рук и ног, перелезанием с полета на пролет.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза, с поворотом вокруг, продвигаясь вперед. Прыжки через 6-8 предметов (высота 15-20см) последовательно через каждый; на одной ноге. Прыжки вверх из глубокого приседа, прыжки с высоты 40см на обозначенное место. Прыжки вверх с разбега (высота 50см), прыжки в длину с места (100см), в длину с разбега (180см). Вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25см выше поднятой руки ребенка. Прыжки через короткую скакалку.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу разными способами, из разных исходных положений. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (20 раз), одной рукой (10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением. Метание на дальность одной рукой (6-12м). Метание в цель с расстояния 4-5м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре. Расчет на первый-второй и перестроение в две шеренги. Размыкание, смыкание, повороты.

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

Общеразвивающие упражнения

Без предметов, с мячом, с гимнастической палкой, со шнуром, с обручем, со скакалкой, с использованием скамейки, в парах, с большим шнуром.

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты своих товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

С бегом. «Третий лишний», «Большая птица», «Бездомный заяц», «Одна ножка», «Ловишка на одной ножке», «Уголки», «Рыбаки и рыбки», «Ловишки – перебежки», «Ловишки парами», «Успей догнать», «Северный и Южный ветер».

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

С ползанием и лазаньем. «Буря», «Паук и мухи», «Медведь и пчелы», «Ноги выше от земли», «Ловля обезьян».

С бросанием и ловлей. «Сбей кеглю», «Ловишки с мячом», «Стоп», «Забей гол в ворота», «Охотники и звери».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «День и ночь», «Кого позвали – ловит мяч», «Сумей изобразить спортсмена», «Совушки», «Стой», «Часовой», «Быстро возьми и положи».

Эстафеты.

Перспективно-календарное планирование организации образовательной деятельности детей подготовительной к школе группы

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

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

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Физкультура в детском саду»
Октябрь	Конкурс творческих работ «Активный отдых»
Ноябрь	Участие родителей в организации и проведении спортивного праздника
Декабрь	Консультация: «Организация активного отдыха в зимние каникулы»
Январь	Конкурс фоторабот «Я расту здоровым»
Февраль	Участие родителей в организации и проведении спортивного праздника
Апрель	Открытое занятие
Май	Участие родителей в Ежегодных Малых Олимпийских играх детского сада в качестве спортсменов и судей
Сентябрь-Май	Индивидуальные консультации родителей по физическому развитию детей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. Сменная информация на странице официального сайта

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

Очная групповая форма. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 20 человек (в соответствии с техникой безопасности: должны находиться на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и от выступающих предметов в группе). Занятия проводятся в первой половине дня, в соответствии с СанПином 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»); СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

- Форма организации обучения с элементами дистанционного образования родителей (законных представителей) по вопросам основ программного материала в режиме offline.

- В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий
Физкультурные занятия	В спортивном зале (в неделю)	2 30 мин
	На улице (подвижные игры) (в неделю)	1 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10-12 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза 30-40 мин
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 40 мин
	День здоровья	2 раза в год
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин
	Ежегодные Малые Олимпийские Игры детского сада	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному минимуму. Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Планирование тематических занятий по физической культуре основано на комплексно-тематическом планировании ДОУ.

Цикл тематических занятий «Мир глазами физкультуры»

Цикл состоит из тематических занятий по физическому воспитанию (1 раз в месяц). Методическая разработка направлена не только на развитие психофизических качеств, двигательных навыков и умений, но и на формирование у детей представлений об окружающем мире и на расширение культурного поля дошкольника.

Цикл рассчитан на детей в возрасте 3-7 лет.

Цикл тематических занятий «Олимпиадики рождаются в детском саду»

Цикл состоит из тематических занятий по физическому воспитанию (1 раз в месяц), дидактических игр, тематических досугов (1 раз в квартал) и ежегодных Малых Олимпийских Игр детского сада. Методическая разработка направлена не только на развитие психофизических качеств, двигательных навыков и умений, но и на формирование у детей представлений об олимпийских видах спорта и на расширение культурного поля дошкольника.

Цикл рассчитан на детей в возрасте 5-7 лет.

Цель тематических циклов – формировать интерес к занятиям физической культурой, способствовать всестороннему развитию ребенка: физическому, интеллектуальному, духовному, эмоциональному, что полностью соответствует цели психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Месяцы	Цикл «Мир глазами физкультуры»		Цикл «Олимпиадики рождаются в детском саду»		
	Название занятия	Содержание темы	Название занятия	Содержание темы	Дидактические игры
Сентябрь	«День знаний»	Закрепление знаний детей о школе.	«Как появился спорт»	Знакомство детей с появлением спорта в жизни людей	«На зарядку становись»
Октябрь	«Осень»	Расширение и обогащение знаний детей об осени	«Древние игры»	Знакомство детей с древними олимпийскими играми	«Сложи картинку»
Ноябрь	«Моя страна-Россия»	Расширение знаний детей о своей стране.	«Единоборства»	Формирование у детей представлений о боксе, борьбе, фехтовании	«Загадай – отгадай»
Декабрь	«Быть здоровым здорово»	Расширение представлений детей о работе организма	«Спортивная гора»	Формирование у детей представлений о горнолыжном спорте и бобслее	«Спортивная угадайка»
Январь	«Что нам нравится зимой»	Расширение и обогащение знаний детей о зиме.	«Лыжный спорт»	Формирование у детей представлений о лыжных гонках и биатлоне	«Спортмеморинга»
Февраль	«23 февраля»	Расширение представлений	«Спорт на льду»	Формирование у детей	«Что я знаю о спорте – 1»

		ий детей о Российской армии.		представлений о хоккее, фигурном катании и керлинге	
Март	«8 марта»	Расширение гендерных представлений	«Спортивный мяч»	Формирование у детей представлений о баскетболе, волейболе, футболе	«Загадай – отгадай»
Апрель	«Зиму провожаем весну встречаем»	Расширение и обогащение знаний детей о весне.	«Водные виды спорта»	Формирование у детей представлений о плавании, прыжках в воду, синхронном плавании	«Что к чему»
Май	«Мой город – Санкт-Петербург»	Расширение представлений детей о Санкт-Петербурге	«Тяжелая и легкая атлетика»	Формирование у детей представлений о тяжелой и легкой атлетике	«Что я знаю о спорте - 2» «Спортивная угадайка»

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Образовательная среда в ДОУ предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного возраста. Под развивающей предметно-пространственной средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, которое обеспечивает активную жизнедеятельность ребенка, становление его субъективной позиции, развитие творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства, физкультурного (спортивного) оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность самостоятельной, совместной со сверстниками деятельности. Должны быть также включены предметы для совместной деятельности детей и взрослых.
3. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:
 - Содержательно-насыщенной, развивающей (образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания, в том числе техническими, соответствующими игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, обеспечивающими игровую, познавательную, двигательную активность);
 - Трансформируемой (возможность изменения предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации и предоставлять достаточное место для двигательной активности);
 - Полифункциональной (возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды);
 - Вариативной (наличие разнообразных игр, оборудования и инвентаря, обеспечивающих свободный выбор и активность детей);
 - Доступной (доступность всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, свободный доступ детей к играм, пособиям, инвентарю, исправность и сохранность оборудования);
 - Безопасной (соответствие всех элементов среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования);
 - Дидактической (игровые средства могут использоваться как средства обучения детей);
 - Здоровьесберегающей (элементы развивающей предметно-пространственной среды могут решать задачи по становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами);
 - Эстетически-привлекательной.

Паспорт функционального модуля «Физическое развитие»

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

	Методические пособия	Наглядно-дидактические пособия
<p style="text-align: center;">Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Авторские конспекты занятий по физической культуре; • Авторские конспекты тематических мероприятий; • Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и плоскостопия у дошкольников; • Буренина А.И. Ритмическая мозаика; • Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду; • Тимофеева Е.А. Подвижные 	<ul style="list-style-type: none"> • Авторский наглядно-методический материал; • Авторские дидактические игры

	игры; <ul style="list-style-type: none"> • Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. 	
Перечень технических и электронных средств, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальный центр; • Акустическая система; • Мультимедийный проектор; • Настенный экран 	
Перечень ЭОР, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • Авторские тематические мультимедийные презентации; • CD – диски; • Страница на официальном сайте • Сайты: «Педсовет.орг»; «Все для детского сада» 	

КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы должна обеспечиваться педагогическими работниками, квалификационные характеристики которых установлены в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 года, регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 года, № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 года, регистрационный № 30384).

ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Инструктор по физической культуре: высшее или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу.

Воспитатель: высшее или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Старший воспитатель: высшее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» и стаж работы в должности воспитателя не менее 2 года.

ГЛОССАРИЙ

Взрослые – родители (законные представители), педагогические и иные работники образовательной организации.

Образовательная область – структурная единица содержания образования, представляющая определенное направление развития и образования детей.

Образовательная программа – учебно-методическая документация, определяющая рекомендуемые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы.

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду. – М.: Просвещение, 1987.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: 1997.
4. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
6. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
7. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ, 2003.
8. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет./ Авт.-сост. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи В.И. – М.: Просвещение, 1987.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
11. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007.
12. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
13. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988.
14. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.
15. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Т. Малыши, физкульт-привет!. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2006.
16. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
17. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2007.
18. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
19. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: Издательство Акцидент, 1995.
20. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
21. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / Под ред. Филипповой С.О., Волосниковой Т.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
22. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
23. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
24. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

25. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
26. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
27. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.
28. Планирование в физической культуре дошкольников: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
29. Погадаев Г.И. Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003.
30. Спорт: Детская олимпийская энциклопедия / Авт.-сост. Пейдж Д. – М.: ООО Издательство Олимп: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2002.
31. Спортивная энциклопедия почемучки / Авт.-сост. Юрмин Г., Менакер А. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
32. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
33. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.
34. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физ. упражнений для дошкольников и школьников.: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. / авт.-сост. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
35. Фомина А.Н. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. – М.: Просвещение, 1984.
36. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986.
37. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника. – М.: Просвещение, 2003.
38. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.