

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 33  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 33 Василеостровского района)**

**ПРИНЯТО:**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 33  
Василеостровского района  
протокол от «30» августа 2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующим ГБДОУ детского сада  
№ 33 Василеостровского района  
\_\_\_\_\_Алафишвили Л..В.  
приказ от 30.08.2024 №20/4-ОД

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
на 2024-2025 учебный год**

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
АДАПТИРОВАННОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (С ТЯЖЁЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ)  
ГБДОУ ДЕТСКОГО САДА № 33 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
ДЛЯ ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Санкт-Петербург  
2024

Перспективное планирование (далее по тексту ПП) разрабатывается в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 33 Василеостровского района Санкт-Петербурга (далее – ОУ) в соответствии с ФГОС дошкольного образования с учетом Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями. Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями (далее – ФАОП ДО).

При разработке ПП учитываются:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ (зарегистрирован Минюстом РФ 2 ноября 2022 г., №70809) (в ред. от 29.12.2022 г.);
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 (зарегистрирован Минюстом РФ 14 ноября 013 г., №30384) (в ред. от 21 января 2019 г.);
- ✓ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).
- ✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного гос. санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2, действующих до 1 марта 2027 г.;
- ✓ СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного гос. санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;
- ✓ Образовательная программа дошкольного образования адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (для детей с тяжелым нарушением речи, общим недоразвитием речи) ГБДОУ № 33 Василеостровского района Санкт-Петербурга

Перспективное планирование определяет содержание и организацию образовательного процесса в группах для детей от 5 до 7 (8) лет компенсирующей направленности образовательной организации и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

#### **Описание групп компенсирующей направленности**

Описание группы	Нормативная наполняемость
Старшая группа с 5-6 лет (компенсирующей направленности) №2	10
Старше-подготовительная группа с 5 до 7 лет (компенсирующей направленности) №1	10
Старше-подготовительная группа с 5 до 7 лет (компенсирующей направленности) №2	10

Реализация ПП в летний период проходит в соответствии с рекомендациями по организации работы в летний оздоровительный период и характеризуется минимальным количеством или отсутствием в режиме дня занятий:

- ✓ преобладанием в организации образовательного процесса совместной организованной деятельности взрослых и детей, и самостоятельной детской деятельности;
- ✓ увеличением времени пребывания детей на свежем воздухе и увеличением времени двигательной активности;

- ✓ преобладанием форм досуговой и проектно-исследовательской деятельности.

### **Цель:**

Целью ПП является реализация образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ОВЗ ГБДОУ детского сада № 33 Василеостровского района, обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями ребёнка дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья [ФАОП ДО, 1.1.1].

### **Задачи:**

Перспективное планирование способствует реализации прав детей дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов через решение следующих задач:

- реализация содержания образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ОВЗ;
- коррекция недостатков психофизического развития детей с ОВЗ;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного детства независимо от пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития детей с ОВЗ;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья детей с ОВЗ;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования [ФАОП ДО, 1.1.1].

### **Специфические принципы и подходы к разработке ПП для детей с тяжелыми нарушениями речи:**

- сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами*, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. ПП предполагает, что Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей детей с ТНР, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (ГБУ ДО ЦППМСП Василеостровского района Санкт-Петербурга и др.);
- индивидуализация дошкольного образования детей с ТНР* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности;
- развивающее вариативное образование*. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и

ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка;

**полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.** В соответствии со ФГОС ДО планирование предполагает всестороннее социально- коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности;

**инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей**

III. ФГОС ДО и Федеральная адаптированная образовательная программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация разработала свое планирование. При этом с целью реализации части АОП ДО ГБДОУ №33, формируемой участниками образовательных отношений, Организация выбрала способы их достижения, парциальные образовательные программы, учитывающие разнородность состава групп воспитанников, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей) [ФАОП ДО, 1.1.2].

### **Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5-6 лет.**

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому по-прежнему очень важно следить за осанкой ребёнка и правильностью осанки ребёнка.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, вследствие неравномерного формирования локтевого сустава детей нельзя резко тянуть ребёнка за руку, иначе возникает подвывих. У детей 5-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. Родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе, и когда они стоят. Благодаря накопленному к 5-7 годам опыту двигательной деятельности упражнения по технике движений дети начинают выполнять более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить к более быстрым движениям по заданию взрослого, т. е. менять темп, появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

К 5 годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность. Размеры и строение дыхательных путей ребёнка 5-6 лет отличается от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у детей так велика, что врачи и физиологи период с 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

**Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6-7 лет.** Физическое воспитание детей 6-7 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел

позвонок, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

### **Содержание работы по образовательной области физическое развитие:**

#### ***Основное содержание образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста***

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании.

**В структуре каждого занятия выделяются:** вводная (разминка), основная и заключительная часть.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (1/6 часть занятия). В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения

ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения.

На занятиях продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР могут вводиться комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья [ФАОП ДО, 2.2.3].

### **От 5 лет до 6 лет.**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- Укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-

двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий».

**Содержание образовательной деятельности.**

«Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

Ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

Бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

Прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

*Общеразвивающие упражнения:*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает 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). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Ритмическая гимнастика:*

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, 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, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

*Строевые упражнения:*

Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и



взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**3) Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

**4) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **б) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные

игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки».

#### **От 6 лет до 7 лет.**

«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, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её 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».

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

«Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления 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 и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; 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;

Ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

Прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

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.

Упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; 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 узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

*Общеразвивающие упражнения:*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты

корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекаладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### *Ритмическая гимнастика:*

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, 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.

#### *Строевые упражнения:*

Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: 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.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, 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.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. 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.

**3) 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.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её 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.

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.

**4) 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.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

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», «ёлочкой».

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

**5) 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; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. 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. 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.

**б) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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.

Дни здоровья: проводятся 1 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.

«Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни».

### Формы, методы и средства реализации содержания образовательной деятельности в соответствии с возрастом воспитанников

Формы	Методы	Средства
<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Специально-организованная деятельность по физ. развитию</li> <li>• Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</li> <li>• Досуги</li> <li>• Дни здоровья</li> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Гимнастика после дневного сна</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Пальчиковая гимнастика</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательные упражнения</li> <li>• Точечный массаж</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников</li> <li>• Закаливание</li> <li>• Прогулки</li> </ul>	<p><u>Наглядный метод:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• показ упражнений (взрослым и ребенком);</li> <li>• использование моделей, пособий, зрительных ориентиров</li> <li>• имитация.</li> </ul> <p><u>Словесный метод</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метод объяснения, пояснения, указания</li> <li>• беседа</li> </ul> <p><u>Практический метод</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторение упражнений</li> <li>• выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)</li> <li>• Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр</li> <li>• Спортивный инвентарь</li> <li>• Музыкальное сопровождение</li> <li>• Карточки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература</li> </ul>
<b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Специально-организованная деятельность по физ. развитию</li> <li>• Спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)</li> <li>• Досуги</li> <li>• Дни здоровья</li> <li>• Спортивные игры</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Гимнастика после дневного сна</li> <li>• Физкультминутки</li> <li>• Пальчиковая гимнастика</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательные упражнения</li> <li>• Точечный массаж</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников</li> <li>• Закаливание</li> <li>• Прогулки</li> </ul>	<p><u>Наглядный метод:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• показ упражнений (взрослым и ребенком);</li> <li>• использование моделей, пособий, зрительных ориентиров</li> <li>• имитация.</li> </ul> <p><u>Словесный метод</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метод объяснения, пояснения, указания</li> <li>• беседа</li> </ul> <p><u>Практический метод</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторение упражнений</li> <li>• выполнение упражнений в игровой и соревновательной форме</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)</li> <li>• Схемы, модели, пособия, атрибуты для подвижных игр</li> <li>• Спортивный инвентарь</li> <li>• Музыкальное сопровождение</li> <li>• Картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, художественная литература</li> </ul>
--	---	---

**Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений**

Способы	Содержание
<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности
<b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b>	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
Поточный	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала
Групповой	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает

	определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом)
Индивидуальный	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности

### Часть, формируемая участниками ОО

**При реализации содержания образовательной деятельности в части, формируемой участниками ОО, используется ПАРЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112 с.**

### **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся**

Главными целями взаимодействия педагога с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей раннего возраста;
- ✓ обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях образовательной организации и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи

### **Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающегося.**

Вариативные формы участия родителей (законных представителей) в жизни ДОУ.

В проведении мониторинговых исследований:

- ✓ анкетирование;
- ✓ социологический
- ✓ опрос.

В создании условий:

- ✓ участие в днях благоустройства;
- ✓ обсуждение проектов развивающей предметно-пространственной среды.

В просветительской деятельности, направленной на повышение педагогической культуры, расширение информационного поля родителей (законных представителей):

- ✓ наглядная информация;
- ✓ памятки;
- ✓ распространение опыта семейного воспитания;
- ✓ родительские собрания;
- ✓ дни открытых дверей;
- ✓ совместные праздники, развлечения;
- ✓ участие в творческих выставках, смотрах-конкурсах;
- ✓ мероприятия с родителями (законными представителями) в рамках проектной деятельности (детско-родительских проектах).

### **Перспективный план работы с родителями (законными представителями)**

Месяц	Планируемые мероприятия
-------	-------------------------



сентябрь	Тематическая мероприятия «День знаний» Родительское собрание № 1(выступление) Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Октябрь	Спортивный праздник «День спорта» Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Ноябрь	«Веселые старты» Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Декабрь	«Зимние забавы» физкультурное мероприятие Родительское собрание №2 (выступление) Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Январь	Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Февраль	Музыкально-физкультурный праздник «Защитники Отечества» («Мама, папа, я – спортивная семья») во всехвозрастных группах Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Март	Районные соревнования «Ледовая олимпиада для дошкольников»
	Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Апрель	День открытых дверей. Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Май	Мероприятие посвященное Дню Победы Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК

**Взаимодействие Образовательной организации с социумом. Взаимодействие с другими учреждениями, социальное окружение.**

Раздел деятельности	Социальные партнеры	Основные виды взаимодействия
Физическое развитие	ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-методический центр» Василеостровского района	Участие в районных конкурсах, районных играх.
	ГБУ СШОР Василеостровского района	Участие в районных соревнованиях
	Детские отделения городских поликлиник	Оздоровительная работа и профилактическая медицинская деятельность в соответствии с договором о сотрудничестве.
	СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»	Участие в городских районных соревнованиях.
Работа с родителями	ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-Василеостровского района	Участие в работе сайта районного дистанционного консультационного (дистанционная поддержка реализуемой Программы для родителей).

	Отдел образования администрации Василеостровского района	Информирование родителей посредством новостной ленты портала отдела образования администрации Василеостровского района
	ГБУ ДО ЦППМСП Василеостровского района Санкт-Петербурга	Проведение мероприятий для родителей, в том числе консультационной работы в соответствии с договором о сотрудничестве.
Методическое сопровождение Программы	ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-методический центр» Василеостровского района	Участие в работе районных творческих групп

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

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда Организации (далее – ППРОС, РППС) – комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эргономических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с ОВЗ. Среда соответствует требованиям ФГОС дошкольного образования, санитарно-эпидемиологическим требованиям и способствует реализации цели, задач и содержания адаптированной программы.

ППРОС является:

- *содержательно-насыщенной и динамичной* – включает средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие общей и тонкой моторики детей с ОВЗ, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; игрушки обладают динамичными свойствами — подвижность частей, возможность собрать, разобрать, возможность комбинирования деталей; возможность самовыражения детей;
- *трансформируемой* – обеспечивать возможность изменений ППРОС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
- *полифункциональной* – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих ППРОС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;
- *доступной* – обеспечивает свободный доступ воспитанников с ограниченными возможностями здоровья к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности. Все игровые материалы подбираются с учетом особенностей ребенка с ОВЗ, с учетом уровня развития его познавательных психических процессов, стимулируют познавательную и речевую деятельность ребенка с ОВЗ, создают необходимые условия для его самостоятельной, в том числе, речевой активности;
- *безопасной* – все элементы ППРОС соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности, а также правила безопасного пользования Интернетом. При проектировании ППРОС учитывается целостность образовательного процесса в Организации, в заданных Стандартом образовательных областях: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физической;
- *эстетичной* – все элементы ППРОС привлекательны (игрушки не содержат ошибок в конструкции, способствуют формированию основ эстетического вкуса ребенка; приобщают его к миру искусства);

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда в Организации обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников [ФАОП ДО; 3.2].

## Примерный перечень подвижных игр

### Группа дошкольного возраста от 5 лет до 6 лет

Подвижные: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»;

«Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

*Спортивные:*

- 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м);
- 2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам);
- 3) Бадминтон (отбивание воланаракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем);
- 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам);
- 5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах).

### Группа дошкольного возраста от 6 лет до 7 лет

*Подвижные:* «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого назвали, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

*Спортивные:*

городки (бросать биты сбоку, от плеча, знать 4–5 фигур, выбивать городки с полукона икона); элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры); элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота); элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении); бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

## Режим и распорядок дня

*Требования и показатели организации образовательного процесса (извлечения из СанПиН*

*1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)*

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 5 до 6 лет	25 минут
	от 6 до 7 лет	30 минут

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
	от 6 до 7 лет	
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возраста	2-х минут
Показатели организации образовательного процесса		
Продолжительность ночного сна не менее	4–7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	4–7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
5-6 лет	<b>09.55-10.20</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>09.55-10.20</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>На вечерней прогулке</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>
5-7 лет	<b>10.35-11.00</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>10.35-11.00</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>На вечерней прогулке</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>

### **Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения содержания образовательной программы**

Реализация содержания образовательной деятельности предполагает оценку индивидуального развития детей, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Мониторинг проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, в конце года – в мае.

### **Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 5-7 лет**

**Ходьба.** Хорошая осанка. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Наблюдение.

#### **Бег. Бег на скорость.**

Небольшой наклон туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. Быстрый

вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—80°).

Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. Прямолинейность, ритмичность бега. Медленный бег.

Туловище почти вертикально.

Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. Наблюдение

### **Лазанье.**

Цель: оценить силовые способности. Лазание по гимнастической стенке. Одноименный и разноименный способы.

Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.

Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

Прямое положение корпуса и головы.

Ритмичность движений.

Сохранение перечисленных элементов при спезании.

Методика обследования лазанья. Наблюдение.

Фиксируется высота, преодоленная ребенком.

### **Прыжки.**

Тест. Прыжки в длину с места. Цель: оценить скоростно-силовые качества.

И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.

Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх.

Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх.

Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах. Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад.

Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх.

Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх.

Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; туловище наклонено, руки вперед — в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб, мат.

### **Прыжки в высоту с места.**

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка. Методика обследования.

Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Фиксируется лучший результат.

Прыжки через короткую скакалку (классические) с 6 лет. Цель: оценить ловкость, гибкость и выносливость.

И. П.: ноги вместе, руки вперед-книзу чуть согнуты в локтях, в руках скакалка сзади. Вращение: сзади вверх, вперед, вниз, скакалка все время натянута, руки широко разведены.

Прыжок: когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее.

Методика обследования. Для проведения прыжков через короткую скакалку нужно определить

длину скакалки: встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороны, натянуть ее, концы скакалки достают доподмышек.

За один прыжок засчитывается, когда скакалка оказывается сзади. Воспитатель считает количество прыжков до прерывания цикличности. Делается две попытки пауза 5 минут, засчитывается лучший результат.

### **Метание. Метание в даль.**

И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».

Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резковывернуть; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

### **Метание в цель.**

Цель: для оценки координации и ловкости.

И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска.

Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.

Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 1 м, на расстоянии 3 – 4 м. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой.

Фиксируется результат – кол-во попаданий.

Метание набивного мяча массой 1 кг. Цель: для оценки скоростно-силовых качеств. И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.

Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ноги отставить назад.

Бросок: ступни ног не отрываются от пола

Методика обследования: 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

### **Статическое равновесие. Тест. Поза «Аист».**

Функция равновесия определяется продолжительность удержания такой позы: стоя на одной ноге, опираться другой на голень опорной. Время фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной. Функция равновесия оценивается только в количественных показателях.

### **Шкала оценка педагогического процесса (уровень овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями):**

0 баллов – отказ от задания

1 балл – требуется внимание специалиста (ребенок не ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает);

2 балла – требуется корректирующая работа педагога (ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания);

3 балла – средний уровень развития (ребенок выполняет все предложенные задания с

частичной помощью взрослого);

4 балла – уровень развития выше среднего (ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания);

5 баллов – высокий уровень развития (ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания)

### Протокол обследования

Развития физических качеств обучающихся \_\_\_\_\_ группы

Обследование провел: \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагогического работника

Учебный год: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. ребенка	Ходьба и бег		Метание		Равновесие		Лазанье		Прыжки	
		Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.
1											
2											
3											
4											
5											

### Список методической литературы

1. Кириллова Ю.А. Физическое развитие детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Парциальная программа.
2. Кириллова Ю.А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.
3. Кириллова Ю.А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет.
4. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
7. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет/ Автор сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. 5-6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. - 112 с.
11. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Скрипторий, 2010.
12. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Скрипторий, 2010.

## ПРИМЕР

**Перспективное планирование работы по физическому развитию с детьми \_\_\_\_\_ лет**  
 Продолжительность занятия в \_\_\_\_\_ группе \_\_\_\_\_ минут. Количество занятий в  
 неделю: \_\_\_\_\_

### СЕНТЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках.		
<b>1-я часть: Вводная</b>	1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».		
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина- 25 см. 2. Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику»).	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика).	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, сидя, - ноги врозь.
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догоните мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч»
<b>Мало - подвижные игры</b>	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках кукла или другая игрушка.	Ходьба за отличившемся ребёнком, в руках у которого большой мяч.	«Найди зайку»

### ОКТАБРЬ

<b>Задачи</b>	Учить ходить по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади; на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного прокатывания.
<b>1-я часть:</b>	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); бег.



<b>Вводная</b>	одному. Ходьба на носочках.		
<b>ОРУ</b>	<b>С кубиками</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С б. мячами</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира.	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5); - «змейкой» между предметами.	1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50) 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20см).
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Бегите к флажку»
<b>Мало - подвижные игры</b>	«Найдём цыплёнка»	Ходьба друг за другом колонной	«Угадай чей голосок»

### НОЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в черед прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной		
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в		
<b>ОРУ</b>	<b>С кубиками</b>	<b>С обручами</b>	<b>С флажками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5-2м.)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ловить мяч и бросать другу (расстояние 0,5м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое упражнение «Кто быстрее»
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Трамвай» (3 цветных флажка; 3 подгруппы)	«По ровненькой дорожке»
<b>Мало - подвижные игры</b>	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	«Тишина»

## План физкультурных досуговых мероприятий и праздников для детей на 2024-2025 г.г.

№ п/п	Месяц	Название развлечения	
1			
2			
3			
4			
5			
6			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 33 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Алафишвили Лариса Владимировна, ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ЗАВЕДУЮЩЕГО

16.10.24 14:38 (MSK)

Сертификат 62A7FF702F094FA19DE4BD1F7F297000