

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4  
общеразвивающего вида Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 4 Василеостровского района)

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 4  
Василеостровского района  
протокол от «31» августа 2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 4  
Василеостровского района  
\_\_\_\_\_ Коновалова Ю.В.  
от «31» августа 2023 № 45-ОД

с учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
ГБДОУ детского сада № 4  
Василеостровского района  
протокол от «31» августа 2023 № 7

ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
№ 4 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО  
ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО  
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписан: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
DN: cn=RU, sig, Санкт-Петербург, STREET=199155, Санкт-Петербург,  
улица Железнодорожная, дом 50, литера А1, Л-Санкт-Петербург,  
1-Заведующий, Оид ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ОГРН=1037800010192, СНИЛС=10523011581,  
OID.1.2.643.100.4=7801136341, ИНН=781312370270,  
E=svetlana0004@yandex.ru, cn=Юлия Вячеславовна, SN=Коновалова,  
SN=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Описание: Я являюсь автором этого документа  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023-09-09 14:58:00  
Foxit Reader Версия: 9.7.2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
АДАПТИРОВАННОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ)  
ГБДОУ детского сада № 4 Василеостровского района  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-7(8) ЛЕТ

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Харюшин Е.М.

Санкт-Петербург,  
2023

## Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3	Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении Программы	4
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.5	Психолого-возрастные, индивидуальные характеристики физического развития воспитанников общеразвивающих групп	13
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	17
2.1.1	Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 3-4 лет	17
2.1.2	Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 4-5 лет	20
2.1.3	Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 5-6 лет	23
2.1.4	Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития группы от 6-7 (8) лет	27
2.2	Интеграция с другими образовательными областями	32
2.3	Педагогическая диагностика	34
2.4	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	38
2.5	Система физкультурно-оздоровительной работы	40
2.6	Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада	42
2.7	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	43
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	38
3.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	45
3.2	Материально-техническое обеспечение Программы	45
3.3	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	46
3.4	Организация двигательного режима	47
3.5	Календарный план воспитательной работы	56

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа (далее - Программа) разработана инструктором по физической культуре, должностная инструкция которого предусматривает реализацию задач образовательной области «Физическое развитие» в ходе интеграцией с другими образовательными областями (далее ОО) для группы компенсирующей направленности (для детей с задержкой психического развития):

- 3 - 4 года;
- 4 - 5 лет;
- 5 - 6 лет;
- 6 – 7(8) лет.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в группах, общеразвивающей 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.

Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 (один учебный год).

Программа размещена на официальном сайте образовательной организации:  
<http://ds4.voadm.gov.spb.ru/index/obrazovanie/0-184>

## 1.2. Цели и задачи реализации Программы

**Целью** реализации образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ОВЗ ГБДОУ детского сада №4 Василеостровского района (далее – Программа) является 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].

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, 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.

Цель Программы достигается 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].

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

В соответствии с Федеральным стандартом ФГОС ДО Программа построена на следующих принципах:

#### **Общие принципы и подходы к формированию Программы**

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников образовательного учреждения и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество Организации с семьей.
7. Возрастная адекватность образования (подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся).

#### **Специфические принципы и подходы к формированию Программы для обучающихся с ЗПР**

1. Принцип социально-адаптирующей направленности образования: коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как, а как средство наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.

2. Этиопатогенетический принцип: для правильного построения коррекционной с ребенком необходимо знать этиологию (причины) и патогенез (механизмы). У обучающихся с ЗПР, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обуславливающие недостатки познавательного и речевого развития различны, соответственно, отличаются методы и содержание коррекционной работы.

3. Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений: различие внутрисистемных нарушений, связанных с первичным дефектом, и межсистемных, обусловленных взаимным влиянием нарушенных и сохраненных функций.

4. Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений: (взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей- дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями).

5. Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития: коррекционная психолого педагогическая работа с ребенком с ЗПР строится по принципу «замещающего онтогенеза». При реализации данного принципа учитывается положение о соотношении

функциональности и стадиальности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадиальное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Обучающиеся с ЗПР находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой - выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности обучающихся с ЗПР.

6. Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач: не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка с ЗПР и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

7. Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании: предполагает организацию обучения и воспитания с опорой на ведущую деятельность возраста. Коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно-действенной основе: использование картинно-графических планов, технологических карт и др.

8. Принцип необходимости специального педагогического руководства: познавательная деятельность ребенка с ЗПР имеет качественное своеобразие формирования и протекания, отличается особым содержанием и поэтому нуждается в особой организации и способах ее реализации (специально подготовленные педагоги, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути и способы коррекционной и компенсирующей помощи ему - с другой, процесс образовательной деятельности и управляют им). В Программе учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогических работников в процессе коррекционно-развивающей работы.

9. Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования: образовательное содержание предлагается ребенку с ЗПР через разные виды деятельности с учетом зон его актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей дошкольника.

10. Принцип инвариантности ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых муниципальное дошкольное образовательное учреждение ГБДОУ № 4 разработал свою адаптированную образовательную программу. При этом за ГБДОУ № 4 остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся с ЗПР, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

## **Принципы и подходы к формированию программы. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Принципы, дополняющие представленные в инвариантной части Программы, на основе анализа выбранных парциальных программ:

*Пространство детской реализации.* В качестве главного условия развития детской личности Программой предусматривается социальная поддержка детской

индивидуальности. Для этого разворачивается «пространство детской реализации» (Н. Е. Веракса).

ПДР (пространство детской реализации) обеспечивает развитие личности, поддержку ее индивидуальности, уникальности, неповторимости, предоставляет свободу способов самореализации, открывает путь самостоятельного творческого поиска.

Для этого взрослый должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах:

- заметить проявление детской инициативы;
- помочь ребенку осознать и сформулировать свою идею;
- способствовать реализации замысла или проекта;
- создать условия для представления (предъявления, презентации) ребенком своих достижений социальному окружению, способствовать тому, чтобы окружающие увидели и оценили полученный результат;
- помочь ребенку осознать пользу и значимость своего труда для окружающих.

Таким образом, раскрывается и развивается индивидуальность каждого ребенка, поддерживается его уникальность, создается детско-взрослое сообщество, в котором формируется личностно - развивающий и гуманистический характер детско-взрослого взаимодействия. Ребенок утверждается как личность, у него появляется опыт продуктивного социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками, формируются переживания социального успеха и собственной значимости.

Создание ПДР (пространство детской реализации) — необходимое условие развития индивидуальности и формирования личности ребенка. Педагог должен уметь поддерживать инициативу ребенка на всех этапах, во всех видах деятельности.

*Принцип сквозного содержания детских представлений.* Содержание образовательной деятельности носит циклический характер с усложнением материала на следующем цикле познания. При этом сквозные линии содержания можно выделить как в рамках одной, так и нескольких «дисциплин», таким образом, обеспечивается междисциплинарный подход и применимость полученных представлений в новых видах деятельности, что позволяет сформировать компетентности на базе имеющихся знаний, умений и навыков дошкольника.

*Принцип событийности.* Выбор содержания образования строится на основании праздничного событийного календаря и фенологического цикла, характерного для современного климата Санкт-Петербурга.

*Принцип общественной направленности воспитания и обучения,* обеспечивающий готовность ребёнка к принятию активной жизненной позиции в рамках соблюдения нравственных норм правил, принятых в обществе;

*Принцип народности* (К.Д. Ушинский), заключающийся в том, что система воспитания построена соответственно интересам народа, развивает и укрепляет в детях ценнейшие психологические черты и моральные качества — патриотизм и национальную гордость, любовь к труду. Ребёнок с детства приобщается к истокам народной культуры своей малой родины, региона, страны. Для маленького ребёнка более понятными являются близкие, родные, традиционные ценности, поэтому в программу заложено широкое знакомство детей с фольклором. Мудрые пословицы, загадки, хороводные игры, песенки и потешки, поучительные сказки, былины, музыкальные произведения русских

композиторов, родная песня и народная игрушка помогают дошкольникам лучше понять и принять ценности родной культуры.

Парциальная программа, представляющая условие единых стартовых возможностей при поступлении в школу. Подготовка к школе детей с задержкой психического развития.

/ Под общей ред. С.Г. Шевченко. — М.: Школьная Пресса, 2005.

Для формирования у детей навыков разумного поведения, адекватного поведения в опасных ситуациях дома и на улице, в городском транспорте, при общении с незнакомыми

людьми, взаимодействии с пожароопасными и другими предметами, животными и ядовитыми растениями; способствовать становлению основ экологической культуры, приобщение к здоровому образу жизни. «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность». Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - СПб.: «Детство-Пресс», 2009.

Обучения и развитие навыков общения у детей дошкольного возраста с ЗПР обеспечивает Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками: (Для детей от 3 до 6 лет) / Л. М. Шипицына, О. В. Заширинская, А. П. Воронова, Т. А. Нилова. - Санкт-Петербург Детство-Пресс, 2000.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

**Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к 5 годам:**

Физическое развитие: ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

**Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы детьми с ЗПР к 7- 8 годам:**

Физическое развитие: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

#### **1.5. Психолого-возрастные, индивидуальные характеристики физического развития воспитанников**

##### **3-4 года**

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400-500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем

воздухе, активизирующие процессы газообмена.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают.

Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать).

Держит равновесие на одной ноге, в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Неплохо ориентируется в своем теле. Развитие мелкой моторики осуществляется через доступные простейшие манипуляции со спортивным инвентарем. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

#### 4 – 5 лет

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы. Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4–5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической

нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, неkoordinированных движениях. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в неспособности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет направление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью). Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляются, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

## 5 – 6 лет

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения шестилетнего ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Ребенок обращает внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытается выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Шестилетний ребенок начинает упражняться в движениях по инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагогом, пытаясь освоить то, что не получается.

Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребенок способен осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у шестилетнего ребенка появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущего возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

## 6 - 7 лет

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по

сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных и спортивных играх. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности в области физического развития**

Физическая культура - общие задачи:

развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;

совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

*Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:*

1. Развитие общей и мелкой моторики.
2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.
3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

**от 3 до 4 лет:**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою

двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» - мышцы напряжены, «сосулька весной» - мышцы расслабляются).

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию педагогического работника, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

#### **от 4 до 5 лет:**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами,

вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку односторонним способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает

правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладеть навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

#### **от 5 до 6 лет:**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических

упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью руки ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности,

действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работникам готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

### **7-й-8-й год жизни:**

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая

предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с

места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

## **2.1. Интеграция с другими образовательными областями**

Программа предусматривает интеграцию образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями, такими как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие. Интеграция тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями:

Образовательная область	Задачи образовательной области
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</li> <li>- Формирование умения согласовывать действия со сверстниками.</li> <li>- Развитие инициативности, активности, самостоятельности в ходе совместной и индивидуальной деятельности.</li> <li>- Воспитание чувство гордости за спортивные достижения России.</li> <li>- Воспитание потребности ухаживать за своими вещами.</li> <li>- Стимулирование стремления помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.).</li> <li>- Воспитание потребности в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.</li> <li>- Воспитание интереса к совместным подвижным играм.</li> <li>- Воспитание стремления организовывать игры- эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них.</li> <li>- Стимулирование интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</li> <li>- Обеспечение разностороннего развития личности ребенка. Развитие его волевых качеств. Воспитание выдержки, настойчивости, решительности, смелости, организованности, инициативности, самостоятельности, творчества, фантазии.</li> <li>- Развитие организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во всех формах</li> <li>- организации двигательной активности.</li> </ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование диалогической речи.</li> <li>- Обогащение и активизация словаря за счет проговаривания названий частей тела, действий и названий упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря.</li> <li>- Работа над речью при проговаривании считалок, стихотворений, потешек, при проведении словесных игр.</li> <li>- Формирование умения словесно описывать свое самочувствие</li> <li>- Формирование умения координировать речь с движением.</li> </ul>

<p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</li> <li>- Расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</li> <li>- Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</li> <li>- Пополнение знаний о видах спорта.</li> <li>- Развитие навыков ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно.</li> <li>- Развитие восприятия предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</li> <li>- Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</li> <li>- Расширение кругозора детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе.</li> <li>- Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</li> </ul>
<p>Художественно – эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пополнение игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, стимулирование к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.</li> <li>- Развитие умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество.</li> <li>- Формирование умения сочетать движения с музыкой.</li> <li>- Формирование выразительности, грациозности пластичности движений</li> <li>- Развитие творчества и умения придумывать варианты игры и упражнений.</li> <li>- Стимулирование к активному участию в развлечениях и праздниках.</li> <li>- Создание условий для развития музыкального слуха и вкуса.</li> </ul>

## 2.2. Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в "Карту развития ребенка", в которой отражены показатели физической подготовленности ребенка.

*Цель:*

Изучить процесс достижения воспитанника планируемых итоговых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования на основе выявления динамики формирования у воспитанников физических качеств, которые они могут приобрести в результате ее освоения к 7 (8) годам.

*Задачи:*

Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Упорядочить запись данных, сбор информации.

**2.3. Система физкультурно-оздоровительной работы**

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
  - создание психологически комфортного климата в ОУ;
  - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
  - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
  - формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
  - диагностика и коррекция развития детей; психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
  - развитие представлений и навыков здорового образа жизни
  - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
  - формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и профилактическое сопровождение

<b>Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы</b>	
Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	Режим – гибкий, по двум сезонным Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам, индивидуальная Оснащение спортивным инвентарем, спортивного уголка
Система двигательной активности	Утренняя гимнастика Прием детей на улице в теплое время года Физкультминутки во время совместной деятельности Совместная деятельность инструктора по ФИЗО и детей по образовательным областям «Физическое развитие» Двигательная активность на прогулке Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги, забавы, игры, хороводы, игровые упражнения
Система закаливания в режимных моментах:	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; Утренняя гимнастика Облегченная форма одежды; Сон с доступом воздуха (. +17С,+19С); Солнечные ванны (в летнее время); Обширное умывание
Организация рационального питания	Замена продуктов для детей-аллергиков Питьевой режим
Педагогическая диагностика	Диагностика уровня физического развития; Диспансеризация детей детской поликлиникой; Диагностика развития ребенка; Обследование логопедом

Профилактические мероприятия (под наблюдением врача)	Профилактика простудных заболеваний (чеснокотерапия); Вакцинация (профилактические прививки в соответствии с общероссийским календарем прививок)
--	--

### Формы двигательной активности (ДА) детей

<i>Двигательный режим</i>			
<i>Виды, задачи и необходимые условия для двигательной деятельности ребенка</i>			
<i>Задачи</i>	<i>Виды двигательной активности</i>	<i>Необходимые Условия</i>	<i>Ответственные</i>
Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Движение во время бодрствования	Наличие в групповых помещениях и на прогулочной площадке места для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Воспитатели групп Инструктор ФК
Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями	Подвижные игры и игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)	Знание правил игры; наличие инвентаря; Наличие в групповых помещениях и на прогулочной площадке места для подвижной игры	Воспитатели групп Инструктор ФК
Воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку	Движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Гимнастика после сна	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в группе места для проведения гимнастики	Воспитатели групп Инструктор ФК

#### 2.4. Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического

коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются

1. физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. способствует предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя***

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

#### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя***

Перед физкультурным занятием воспитатель следит за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. ребенка Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития и воспитания детей

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДООУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.
- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно инструктора по физической культуре и воспитатель 2 раза в год (в начале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физической культуре. Воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

## **2.5. Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является

развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

**Ведущая цель** – Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ОУ и семье; формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада

**Основные задачи** взаимодействия детского сада с семьёй:

- Формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- Изучение состояния здоровья детей
- Приобщение родителей к участию в жизни ДООУ;
- Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта. для их удовлетворения в семье.
- Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей
- Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.
- Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов и т.д.

**Организация работы по взаимодействию с семьей на 2023-2024 учебный год**

Месяц	Содержание
Сентябрь	Родительские собрания «Задачи физического воспитания детей на 2023-2024 учебный год»
	Консультация Особенности физического развития детей в дошкольном возрасте (результаты мониторинга)
Октябрь	Спартакиада «Быстрее, выше, сильнее»
	Консультация «Одежда к ОД по физической культуре в зале»
	Индивидуальные беседы с родителями
	Районная игра по станциям Спортивная олимпиада «Знатоки спорта»
Ноябрь	Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»
	Анкетирование «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни в семье».
Декабрь	Консультация «Игровые упражнения для профилактики плоскостопия»
	Индивидуальные беседы с родителями
Январь	Консультация, рекомендации «Ваш ребенок на ОД по физической культуре»
Февраль	Индивидуальные беседы с родителями
	Участие родителей в играх-аттракционах, посвященных 23 февраля
Март	Совместные физкультурные занятия «Вместе с мамой, вместе с папой на зарядку становись».
	Индивидуальные беседы с родителями
Апрель	Индивидуальные беседы с родителями
	День открытых дверей (посещение ОД по физической культуре)
Май	Туристический поход «В здоровом теле здоровый дух»
	Консультация «Закаливание детей в летний период — использование естественных природных факторов для укрепления детского организма».

Июнь	Консультация «Одежда к ОД по физической культуре на улице»
Июль	Участие родителей в играх-аттракционах, посвященных празднику «Здравствуй лето»

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует принципам:

- содержательной насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- трансформируемости – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;
- полифункциональности – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;
- доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья
- безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

#### 3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации Программы необходимо обеспечение материально-технических условий, позволяющих реализовывать ее цели и задачи, в том числе

1. осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
2. организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность
3. использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;
4. обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;
5. эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;
6. эффективного управления ОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Средства	Учебно-методическое обеспечение	Технические средства
1. Уголок для двигательной активности ребенка; 2. Информационный стенд; 3. Тренажеры информационной системы ТИСА.; 4. Физкультурный зал, оснащенный спортивным инвентарем, оборудованием; 5. Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием. участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.	Наглядно - дидактический материал (плакаты); Серия «Мир в картинках» «Спортивный инвентарь» Серия «Рассказы по картинкам»: - «Зимние виды спорта» - «Летние виды спорта» Информационные папки передвижки; Подборка стихов, загадок; Картотека подвижных игр Игровые атрибуты и маски для подвижных игр;	1. Магнитофон; 2. CD и аудио материал

### Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в физкультурном зале:

Балансиры разного типа	Шт.	7	+
Балансировочные дорожки	Шт.	3	
Балансировочные массажные подушки	Шт.	20	+
Модульные массажные коврики	Шт.	25	+
Дорожка массажная	Шт.	1	+
Воланы для игры в бадминтон	Шт.	15	+
Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	Шт.	10	+
Сетка бадминтон/волейбол	Шт.	1	+
Гимнастическая палка пластмассовая	Шт.	По количеству детей в группе	+
Гимнастическая стенка	Шт.	10	+
Гимнастический коврик	Шт.	По количеству детей в группе	+
Доска гладкая с зацепами	Шт.	1	+

Доска наклонная	Шт.	1	+
Лестница с зацепами	Шт.	1	+
Подвесная деревянная лестница	Шт.	2	+
Подвесная канатная лестница	Шт.	1	+
Подвесные гимнастические кольца	Шт.	2	+
Подвесные качели	Шт.	1	+
Доска с ребристой поверхностью	Шт.	1	+
Дуги для подлезания	Шт.	6	+
Канат для перетягивания	Шт.	1	+
Канат подвесной для лазания	Шт.	2	+
Шест для лазания	Шт.	1	+
Рукоход	Шт.	1	+
Скалодром	Шт.	1	+
Клюшки	Шт.	7	+
Шайбы	Шт.	15	+
Кольцеброс	Шт.	2	+
Кольцо баскетбольное	Шт.	3	+
Щит баскетбольный	Шт.	3	+
Щит для метания в цель навесной	Шт.	2	+
Конусы большие	Шт.	6	+
Фишки конусы	Шт.	15	+
Корзинка для мячей	Шт.	4	+
Мяч для метания	Шт.	15	+
Мяч для мини-баскетбола	Шт.	10	+
Мяч набивной (1 кг)	Шт.	10	+
Мяч футбол (диаметр не менее 65 см)	Шт.	15	+
Мячи резиновые	Шт.	по количеству	+
		детей в группе	
Насос для накачивания мячей	Шт.	1	+
Мат гимнастический (стандартный)	Шт.	2	+
Мат гимнастический прямой	Шт.	2	+
Мат гимнастический складной	Шт.	2	+

Обруч (малого диаметра)	Шт.	15	+
Обруч (большого диаметра)	Шт.	10	+
Свисток	Шт.	1	+
Секундомер	Шт.	1	+
Скакалка детская	Шт.	По количеству детей в группе	+
Скамейка гимнастическая универсальная	Шт.	3	+
Стеллаж для инвентаря	Шт.	2	+
Стойка для гимнастических палок	Шт.	1	+
Стойки для прыжков в высоту (комплект)	Шт.	1	+
Флажки разноцветные (атласные)	Шт.	По количеству детей в группе	+
Лента гимнастическая	Шт.	по количеству детей в группе	+
Разноцветные кегли	Шт.	10	+
Эспандеры эластичные	Шт.	10	+
Кубики	Шт.	По количеству детей в группе	+
Гимнастические ролики	Шт.	15	+
Мячики массажные	Шт.	15	+
Комплект гантелей	Шт.	15	+
Диски здоровья	Шт.	4	+
Шесты	Шт.	4	+
Бревно гимнастическое напольное	Шт.	2	+
Батут	Шт.	1	+
Мягкие модули	Шт.	10	+
Коордиционная лестница	Шт.	1	+
Туннель	Шт.	2	+
Парашют	Шт.	1	+
Сухой бассейн	Шт.	1	+

Самокаты 2-х колесные	Шт.	3	+
Самокаты 3-х колесные	Шт.	3	+
ТИССА	Шт.	2	+
Сетки защитные на окнах	Шт.	По количеству окон и приборов	+
Музыкальный центр	Шт.	1	+
Набор для подвижных игр	Шт.	1	+
Стул педагога	Шт.	1	+
Стол педагога	Шт.	1	+
Стеллаж для инвентаря	Шт.	2	+
Контейнеры для хранения инвентаря	Шт.	12	+
Книжный шкаф	Шт.	1	+
Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)	Шт.	1	+

### 3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (зарегистрирован 27.01.2023 № 72149).

2. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития / Л. Б. Баряева, И. Г. Вечканова, О. П. Гаврилушкина и др.; Под. ред. Л.Б. Баряевой, К. А. Логиновой.— СПб.: ЦЦК проф. Л. Б. Баряевой, 2010. — 415 с.

3. От рождения Инновационная дошкольного образования. / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т. С.Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

4. В.В. Бойко, О.В. Бережнова, Физическое развитие дошкольников, 2018г. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений 3-7 лет. Система работы М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007-160с.

5. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР Издательство: М.: Просвещение 1989 г-239 с.

6. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжикова, М. М. Борисова; под ред. С. А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 312 с.

7. Лескова Г., Ноткина Н. Оценка физической подготовленности дошкольников.

// Дошкольное воспитание. 1989. - №10. – С.35.

8. Н. В. Нищева "Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики" 2002г 195 с.

9. Л.И .Пензулаева «Оздоровительная гимнастика», Мозайка –синтез, Москва, 2021

10. Токаева Т. Э.Будь здоров, дошкольник Сфера ТЦ издательство 2016.

11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.

12. Е.А.Субботина "Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников". Издательство Феникс . Год издания 2015 .

13. А.И.Буренина "Ритмическая мозаика". Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. Издание переработанное и дополненное в соответствии сФГОС до. 2015.

14. Л.И . Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Младшая группа., Мозайка –синтез,

15. Москва, 2021

16. В.В. Бойко, О.В. Бережнова, Парциальная программа физического развития 3-7 лет Малыши-Крепыши,2017г.

17. Лескова, Г. П. Оценка физической подготовленности дошкольников / Г. П. Лескова, Н. А. Ноткина // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 10. – С. 35-43.

18. Лютова-Робертс Е.К., Моница Г.Б. Игры для гиперактивных детей. – Речь, 2011.

19. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Будицкая, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова.— 2-е изд., перераб. и доп.— М.: Просвещение, 1990.— 175 с

20. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова – М.: Мозаика-синтез, 2017. – 144 с.

21. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с.

22. Воспитателю о воспитании детей 5–7 лет в детском саду и семье. Практическое руководство по реализации Программы воспитания. — М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», 2023./ <https://институтвоспитания.рф/программы-воспитаниya/программы-воспитаниya-doo/prakticheskoe-rukovodstvo-vozpitatelyu-o-vozpitanii/>

### 3.4. Организация двигательного режима

#### Режим двигательной активности

разновозрастная группа компенсирующей направленности /для детей с задержкой психического развития/

<i>формы работы</i>	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>	<i>Особенности организации</i>

Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно в группах. В физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.
Хороводная игра / игра средней подвижности	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно в группе
Физкультурная минутка	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия, состояния здоровья детей
Динамическая пауза между занятиями	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно в группе
Совместная образовательная деятельность (ОО «Художественно – эстетическое развитие», «Музыкальное развитие»)	20 минут /по расписанию, 2 раза в неделю/					
Совместная образовательная деятельность (ОО «Физическое развитие»)	20 минут /по расписанию, 3 раза в неделю, в том числе 1 раз на воздухе/					В теплое время года на улице
Прогулка * подвижные игры и физические упражнения на прогулках – 2 раза в день	10+10 мин	10+10 мин	10+10 мин	10+10 мин	10+10 мин	Ежедневно во время прогулок организуются воспитателями
Гимнастика после сна, массаж стоп, самомассаж. Закаливающие мероприятия	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	Ежедневно
Подвижные или хороводные игры во второй половине дня/физические упражнения в группе	7 – 10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижные

						игры
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	5 – 8 мин	5 – 8 мин	5 – 8 мин	5 – 8 мин	5 – 8 мин	Ежедневно Во время вечерней прогулки
Целевые прогулки	1 раз в 2 недели 15 -20 мин					
Спортивные праздники	2 раза в год 20 – 30 мин					
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин					
Музыкальный досуг	1 раз в неделю 20 мин					По плану музыкально го руководителя
Дни Здоровья каникулы	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается подвижными играми, прогулками.					Дни Здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (январь, лето)
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя
	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, их здоровья и желания					

### Суммарный объем двигательной активности, не менее 1 часа день

/Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296)/.

### Модель ежедневной организации жизни и деятельности детей младшего дошкольного возраста

<b>1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)</b>	<b>2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)</b>
Физическое развитие	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приём детей на воздухе в тёплое время года;</li> <li>• Утренняя гимнастика;</li> <li>• Гигиенические процедуры (умывание);</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; солнечные ванны в тёплое время</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика пробуждения;</li> <li>• Гимнастика после сна;</li> <li>• Выполнение правил личной гигиены;</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке;</li> <li>• Формирование навыков самообслуживания;</li> </ul>
<p>года);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры на прогулке;</li> <li>• Физкультурная образовательная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>– игровые;</li> <li>– сюжетные;</li> <li>– общеразвивающие упражнения.</li> </ul> </li> <li>• Подвижные игры;</li> <li>• Физкультминутки;</li> <li>• Динамическая пауза;</li> <li>• Гимнастика для глаз;</li> <li>• Дыхательная гимнастика;</li> <li>• Формирование навыков самообслуживания;</li> <li>• Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни;</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные досуги, игры, развлечения;</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений;</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание);</li> </ul>

### Старший дошкольный возраст

1-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)	2-я половина дня (совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)
Физическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приём детей на воздухе в тёплое время года;</li> <li>• Утренняя гимнастика;</li> <li>• Гигиенические процедуры (умывание);</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; солнечные ванны в тёплое время года);</li> <li>• Подвижные игры на прогулке;</li> <li>• Физкультурная образовательная деятельность:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– игровая;</li> <li>– общеразвивающая;</li> <li>– сюжетная.</li> </ul> </li> <li>• Физкультурные праздники;</li> <li>• Подвижные игры;</li> <li>• Физкультминутки;</li> <li>• Динамическая пауза;</li> <li>• Гимнастика для глаз;</li> <li>• Дыхательная гимнастика;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение правил личной гигиены;</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы и на прогулке;</li> <li>• Гимнастика пробуждения;</li> <li>• Гимнастика после сна;</li> <li>• Комплексы закаливающих процедур(облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание);</li> <li>• Физкультурные досуги;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование навыков самообслуживания;</li> <li>• Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни</li> <li>• ОБЖ-беседы;</li> <li>• Просмотр видеоматериалов;</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений;</li> <li>• Выполнение правил личной гигиены.</li> </ul>	

### 3.5. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности	Группы реализации
сентябрь	01.09	День Знаний (ФК) <sup>34</sup> - выставка	Познавательное	познание	Со старшей по подготовитель

<sup>34</sup> ФК – Федеральный компонент календарного плана воспитательной работы

		<p>праздничных плакатов;</p> <p>- праздник «Детский сад встречает ребят!» (ВВ<sup>35</sup>);</p> <p>- фоторепортаж праздника в Василеостровском районе.</p>			ную группы
	03.09	<p>День окончания Второй мировой войны (ФК) и День солидарности в борьбе с терроризмом (ФК)</p> <p>Выставки в книжном уголке.</p> <p>Районная акция</p>	Патриотическое	Родина	Подготовительная группа
	08.09	<p>Международный день распространения грамотности (ФК)</p> <p>Районная акция (фоторепортаж флешмоба)</p>	Познавательное	познание	Старшая, подготовительная группа
	15.09	<p>День рождения Василеостровского района (РК<sup>36</sup>)</p> <p>Флешмоб «Празднование дня рождения Василеостровского района»</p>	Патриотическое Эстетическое	Родина Культура и красота	Старшая, подготовительная группа
	27.09	<p>День воспитателя и всех дошкольных работников(ФК)</p> <p>Выставка поздравительных открыток (ВВ)</p>	Социальное Трудовое	Дружба Человек Сотрудничество Труд	Старшая - подготовительная

<sup>35</sup> ВВ – воспитателю о воспитании

<sup>36</sup> Региональный компонент

		Экскурсии по детскому саду.			
октябрь	01.10	Международный день пожилых людей (ФК) Праздник для бабушек и дедушек воспитанников «Старые песни о главном...», «Спасибо вам, бабушки, дедушки!» (ВВ) Нахождение и разучивание пословиц и поговорок, игры бабушек (ВВ) Волонтерские акции	Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Средняя - подготовительная
	01.10	Международный день музыки (ФК) - районная игра Музыкальная олимпиада к Дню музыки; - районный конкурс шумовых оркестров;	Эстетическое	Культура, красота	Старшие - подготовительные
	04.10	День защиты животных (ФК) - районная социальная акция; - волонтерские проекты.	Патриотическое Духовно-нравственное	Природа Милосердие	Младшие - подготовительные
	05.10	День учителя (ФК) Беседы, игры, встречи с профессионалами, районная акция	Трудовое	Труд	Подготовительная
	09.10	День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности (ВВ) Беседы, игры, встречи с	Трудовое	Труд	Старшие - подготовительные

		профессионалами			
	16.10	Всемирный день хлеба (ВВ) Беседы, игры, встречи с профессионалами, посещение музеев, выставки	Трудовое	Труд	Старшие - подготовитель ные
	Третье воскресенье октября	День отца (ФК) Выставка семейных фотографий. Изготовление подарков. Досуг «Папа может все, что угодно!»	Социальное	Семья	Младшая - подготовитель ная
	30.10	День тренера в России Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада (Знайки спорта)» (РК)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Старшая - подготовитель ная
	Октябрь-ноябрь	Осенины (праздник)	Эстетическое Патриотическое	Культура, красота Природа	Младшая - подготовитель ная
Ноябрь	04.11	День народного единства (ФК) Досуг Районная акция.	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовитель ная
	08.11	День погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России (ФК) Беседы о труде сотрудников полиции. Сюжетно-ролевая игра «Полиция». Встречи с профессионалами.	Патриотическое	Родина	Старшая - подготовитель ная
	20.11	Всемирный день	Социальное	Человек	Старшая -

		ребенка (ВВ) Игровой проект			подготовительная
	21.11	Всемирный день приветствий (ВВ) Досуг	Социальное	Дружба, сотрудничество	Старшая подготовительная -
	22.11	День сыновей (ВВ) Выставка	Социальное	Дружба, сотрудничество	Старшая подготовительная -
	После днее воскр есень е ноябрь	День Матери в России (ФК) Праздничные мероприятия во всех группах детского сада, песни про маму, совместные подвижные игры с мамами, детские сюжетно-ролевые игры «Мама дома», беседа «Мамы разные нужны, мамы разные важны» (ВВ) фоторепортаж праздника в районе	Социальное	Семья	Ясельная подготовительная -
	30.11	День Государственного герба Российской Федерации (ФК) Рассматривание изображение Государственного герба, беседа о его происхождении и символическом значении.	Патриотическое	Родина	Старшая подготовительная -
декабрь	03.12	День неизвестного солдата (ФК): Беседы и просмотр материалов о памятниках и мемориалах неизвестному солдату, проект «книга памяти», совместное	Патриотическое	Родина	Старшая Подготовительная -

		рисование плаката «Памяти неизвестного солдата».			
	03.12	Международный день инвалидов (ФК) Беседы «Люди так не делятся...», «Если добрый ты...». Выставки детских работ «Пусть всегда будет солнце», «От сердца к сердцу». Волонтерская акция.	Социальное Духовно- нравственное	Человек Жизнь, милосердие, добро	Старшая - подготовительная
	05.12	День добровольца (волонтера) в России (ФК) Беседы с детьми на темы «Легко ли быть добрым?», «Кто такие волонтеры». «День добрых дел» — социальная акция. Создание лепбука «Дружба». Конкурс рисунков, презентаций и разработок «Я — волонтер». Районная акция.	Социальное Духовно- нравственное	Человек Жизнь, милосердие, добро	Средняя - подготовительная
	08.12	Международный день художника (ФК) Выставка произведений детских художников-иллюстраторов в книжном уголке. Встречи с профессионалами. Индивидуальные выставки творчества дошкольников. Экскурсии или прогулки выходного	Эстетическое Трудовое	Культура, красота. Труд	Младшая - подготовительная

		дня в Академию художеств или музей-квартиру А.И. Куинджи. Районная акция.			
	09.12	День Героев Отечества (ФК) Ознакомление детей с художественной литературой: Т. А. Шорыгина «Спасатель», С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое» Встреча с профессионалами. Спортивно-игровые мероприятия на смелость, силу, крепость духа. Возложение цветов к памятнику защитникам Отечества.	Патриотическое	Родина	Старшая - подготовительная
	12.12	День Конституции Российской Федерации (ФК) Тематические беседы об основном законе России, государственных символах. Творческий коллаж в группах. Районная акция.	Патриотическое Познавательное	Родина познание	Подготовительная
	27.12	День рождения основателя Третьяковской галереи Павла Михайловича Третьякова (ВВ) Презентация «Кто такой коллекционер?», Культурная практика	Эстетическое Трудовое	Культура, красота Труд	Старшая - подготовительная

		«Почему один из самых больших музеев страны называют «Третьяковка»? Выставка мини-коллекций дошкольников			
	31.12	Новый год (ФК) Утренник. Фестиваль лучших номеров новогодних утренников	Эстетическое	Красота	
Январь	15.01	Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Старшая - подготовительная
	16.01	День ледовара (ВК)	Эстетическое Трудовое	Культура и красота Труд	Старшая - подготовительная
	24.01	Международный день эскимо (ВВ)	Трудовое воспитание	Труд	Старшая - подготовительная
	27.01	День снятия блокады Ленинграда (ФК) Беседа с презентациями «900 дней блокады», «Дети блокадного Ленинграда», праздник День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста Знакомство с художественной литературой и музыкальными произведениями по	Патриотическое	Родина	Старшая - подготовительная

		теме Целевые прогулки и экскурсии выходного дня, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады; фоторепортаж праздника в районе (РК)			
февраль	02.02	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (ФК) Памятная выставка в книжном уголке.	Патриотическое Познавательное	Родина познание	Подготовительная
	08.02	День российской науки (ФК) Районная игра «Олимпиада для дошкольников, посвященная Дню науки»	Познавательное Трудовое	Познание Труд	Старшая - подготовительная
	15.02	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (ФК) Беседа «Кто такой дипломат?»	Патриотическое Трудовое	Родина Труд	Подготовительная
	16.02	Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие для дошкольников «Ледовая олимпиада» (РК)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Подготовительная

	21.02	Международный день родного языка (ФК) «Ярмарка» (традиции русского народа) (ВВ) Районный флешмоб, посвященный Дню родного языка	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Старшая - подготовительная
	23.02	День защитника Отечества (ФК) Досуг, физкультурный праздник. Творческая встреча с РДШ «Юнармия»	Патриотическое Трудовое	Родина Труд	Младшая - подготовительная
март	08.03	Международный женский день (ФК) Изготовление подарков «Цветы для мамы» (ВВ) Утренник «Праздник мам» (ВВ) Районный видеоконцерт праздника	Социальное	Семья	Ясельная - подготовительная
	09.03	День рождения космонавта Юрия Алексеевича Гагарина (ВВ) Презентация	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Старшая - подготовительная
	13.03	День рождения писателя Сергея Владимировича Михалкова (ВВ) Флешмоб «Чтение вслух»	Эстетическое	Культура, красота	Старшая - подготовительная
	18.03	День воссоединения Крыма с Россией (ФК) Беседы. Презентации. Конкурс рисунков, посвященных Крыму	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Старшая - подготовительная

	19.03	День рождения писателя Корнея Ивановича Чуковского (ВВ) Выставка в книжном уголке	Эстетическое	Культура	Средняя - подготовительная
	27.03	Всемирный день театра (ФК) Театр для маленьких - со	Эстетическое	Культура	Средняя - подготовительная
апрель	01.04	Международный день птиц (ВВ)	Эстетическое	Культура	Старшая - подготовительная
	12.04	День космонавтики, (ФК) Досуг «Космонавты» (ВВ) Организация выставки по теме (ВВ) Просмотр видеофильма (о космосе, космических явлениях (ВВ) Конструирование ракет (ВВ)	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Средняя - подготовительная
	22.04	Всемирный день Земли (ВВ) Беседы с детьми об экологических проблемах на Земле (ВВ), мероприятие «Сбор батареек» (ВВ), театрализованное представление «Давайте сохраним...» (ВВ)	Патриотическое	природа	Средняя - подготовительная
	30.04	День пожарной охраны (РК) Районная игра «Юный пожарный»	Физкультурное и оздоровительное Познавательное Трудовое	Здоровье Познание Труд	Старшая - подготовительная

май	01.05	Праздник Весны и Труда (ФК) Слушание и исполнение песен о весне и труде, слушание музыки о весне (ВВ) Знакомство с пословицами и поговорками о труде (ВВ)	Трудовое	Труд	Младшая - подготовительная
	09.05	День Победы (ФК) Проведение акции совместно с родителями «Наши ветераны» (подбор материала и составление альбомов родителями совместно с воспитанниками о родственниках, соседях, знакомых, воевавших в годы Великой Отечественной войны) (ВВ) Районная акция. День Победы	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
	18.05	Международный день музеев (ВВ) Игра, проект «Мини-музей» в моей группе	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
	19.05	День детских общественных организаций России (ФК) Районная социальная акция	Социальное	Дружба Сотрудничество	Старшая - подготовительная
	24.05	День славянской письменности и культуры (ФК) Беседы на тему	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Старшая - подготовительная

		азбуки, конкурс букв-поделок «Кириллица» и «Глаголица» (ВВ).			
	27.05	День рождения Петербурга (РК) Конкурс-выставка «Петербургская ассамблея» Районный флешмоб «День рождения города»	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
	27.05	Общероссийский день библиотек (ВВ) Выставка книг-самоделок, посвященная Дню библиотек	Познавательное Трудовое	Познание Труд	Старшая - подготовительная
июнь	01.06	День защиты детей (ФК) Музыкально-спортивное мероприятие «Дети должны дружить» Фоторепортаж праздничных событий в районе	Социальное	Дружба	Старшая - подготовительная
	06.06	День русского языка (ФК) Драматизации «Сказки Пушкина» (ВВ). Пушкинский день России - видеофильм	Познавательное Патриотическое Эстетическое	Познание Родина Культура	Старшая - подготовительная
	12.06	День России (ФК) Тематические занятия, познавательные беседы о России, государственной символике, малой родине (ВВ) Выставка детских рисунков и	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная

		инсталляций «Россия — гордость моя!» (ВВ)			
	22.06	День памяти и скорби (ФК) Поэтический час «Мы о войне стихами говорим» (ВВ) Тематические беседы «Страничка истории. Никто не забыт» (ВВ) Прслушивание музыкальных композиций «Священная война», «22 июня ровно в 4 часа...», «Катюша» (ВВ)	Познавательное Патриотическое	Познание Родина	Подготовительная
июль	08.07	День семьи, любви и верности (ФК) Беседы «Мой семья» (ВВ) интерактивная игра «Мамины и папины помощники» (ВВ) творческая мастерская «Ромашка на счастье» (ВВ) презентация поделок «Герб моей семьи» (ВВ)	Социальное	Семья	Младшая - подготовительная
	30.07	День Военно-морского флота (РК) Творческая выставка детских рисунков «В нашу гавань заходили корабли»; Спортивные эстафеты «Море волнуется раз...»; Фотосессия «По морям, по волнам».	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная

		Фотоотчеты праздника ВМФ в Василеостровском районе			
август	12.08	День физкультурника (ФК) Совместная разминка, эстафеты на ловкость и скорость, тематические игры и забавы	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Средняя - Подготовительная
	22.08	День Государственного флага Российской Федерации (ФК) Выставка, посвященная Дню Российского флага (ВВ)	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
	27.08	День российского кино (ФК) Рисованием на тему «Мой любимый герой мультфильма»	Эстетическое	Культура	Средняя - Подготовительная