

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ детский сад № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга

Протокол от «30» августа 2024 г. № 1

\_\_\_\_\_ /Н.В. Бойцова/

Приказ от «30» августа 2024г. № 103 ОД

Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2024-2025 учебный год  
(возрастные группы компенсирующей направленности подготовительные  
к школе группы (6-7 лет) № 2 «Говорушки», № 3 «Знайки»

Составил:  
Инструктор по физической культуре  
Иванова Ирина Владимировна

Санкт-Петербург

2024

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3.	Нормативно-правовые документы.	6
1.1.4	Характеристика особенностей развития детей подготовительной к школе группы	7
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет	10
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	11
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	13
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	14
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»	14
2.2.	Содержание образовательной деятельности	22
2.3.	Интеграция с другими образовательными областями	23
2.3.1	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	23
2.3.2	Образовательная область «Речевое развитие»	23
2.3.3	Образовательная область «Познавательное развитие»	24
2.3.4	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»	24
2.3.5	Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом	25
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	25
2.5.	Перспективное планирование образовательной деятельности	28
2.5.1	Перспективный план обучения основным движениям в зале	28
2.5.2	Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице	38
2.5.3	Перспективный план активного отдыха	39
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы	41
2.7.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	43
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	47
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	47
3.2	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	47
3.3	Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении	47
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	51
	<b>Презентация</b>	53

## **I. Целевой раздел Программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре Ивановой И. В. (далее – Рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №108 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ), в соответствии с ФАОП ДО и ФГОС ДО, а также положением о рабочей программе педагога ГБДОУ №108 на основе образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

- \*Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- \*Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- \*Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- \*Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» от 31 июля 2020 г. №373;
- \*Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- \*Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- \*Методических рекомендаций для дошкольных образовательных организаций по составлению основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования и примерной ООП ДО, разработанные Федеральным институтом развития образования;
- \*Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)
- \*Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)

\*Устава и других локальных актов ГБДОУ.

Данная программа разработана с учетом образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 108 Выборгского района Санкт-Петербурга.

#### **Парциальные программы:**

- \*парциальная программа Л.Л. Тимофеева, Н.И. Королева: «Формирование культуры безопасности»;
- \*Т. С. Овчинникова Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении. СПб, 2006.
- Л. И. Пензулаева, Физкультурные занятия с детьми старшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

### 1.1.1 Цели и задачи реализации программы

Содержание Программы направлено на реализацию целей и задач.

**Цели рабочей программы:** грамотное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни

**Задачи рабочей программы:** Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;

Создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

Формирование общей культуры личности детей в том числе ценностей здорового образа жизни развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, создание предпосылок учебной деятельности;

Обеспечение вариативности и разнообразия содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) вопроса развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

#### **Задачи физического развития:**

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

1. Воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

2. Формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

3. Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

4. Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности,

уверенности и других личностных качеств;

5. Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

6. Формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

**Направления реализации образовательной области «Физическое развитие»:**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- Физическая культура

### 1.1.2. Принципы к формированию программы

- *Принцип систематичности*- занятия физической культурой должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия физической культурой дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- *Принцип доступности* - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- *Принцип активности*– так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения стал разнообразными и интересным для детей;
- *Принцип наглядности* - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по физической культуре необходимо использовать наглядные пособия(рисунки, плакаты игрушки и т.д.); показ с объяснением.
- *Принцип последовательности и постепенности* - во время обучения детей физической культуре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

#### **Принципы физического воспитания**

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;

- *Принцип научной обоснованности и практической применимости* (соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);

- *Принцип полноты, необходимости и достаточности* (позволяет решать поставленные цели и задачи);
- *Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольника;
- *Принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями образовательных областей;
- *Принцип комплексно - тематического построения* образовательного процесса;
- *Принцип решения программных образовательных задач* в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

### 1.1.3. Нормативно-правовые документы

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов.

- Федеральным законом от 24.10.2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – ФОП ДО);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга;
- Рабочих программ групп компенсирующей направленности.

### 1.1.4 Характеристика особенностей развития детей подготовительной к школе группы компенсирующей направленности

В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования, что стимулирует проявление двигательных способностей, способствует совершенствованию умений и навыков. При выполнении основных движений необходимо использовать разные способы организации. Например, дети могут одновременно упражняться на нескольких одинаковых снарядах. Целесообразно также музыкальное сопровождение.

Дети 6-ти лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Умеют сочетать движения в зависимости от окружающих условий. У ребенка 6-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудных заданий. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Программа строится на основе общих закономерностей развития детей дошкольного возраста с учетом сензитивных периодов в развитии психических процессов.

Дети различных возрастных категорий имеют разные уровни речевого развития. Поэтому при выборе образовательного маршрута, учитывается не только возраст ребенка, но и уровень его речевого развития, а также индивидуально-типологические особенности развития детей. В группе имеются дети с первым, вторым, третьим, четвертым уровнем речевого развития.

#### **Особенности психического и личностного развития дошкольников с общим недоразвитием речи**

*При первом уровне* речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишённые флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе *ко второму уровню* речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространённые предложения.

При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм и т. д. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

**Третий уровень** речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

**Четвертый уровень** речевого развития (Филичева Т. Б.) характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка. Отмечается недостаточная дифференциация звуков: [т-т'-с-с'-ц], [р-р'-л-л'-ј] и др. Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры слов, проявляющиеся в неспособности ребенка удерживать в памяти фонематический образ слова при понимании его значения. Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанности». Все это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие его связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными.

Дети с ОНР имеют (по сравнению с возрастной нормой) особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

#### **Характеристика детей с фонетико-фонематическим недоразвитием речи**

**Фонетико-фонематическое недоразвитие** — это нарушение процессов формирования произносительной системы родного языка у детей с различными речевыми расстройствами вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Можно выделить основные проявления, характеризующие это состояние:

**Недифференцированное произношение пар или групп звуков.** В этих случаях один и тот

же звук может служить для ребенка заменителем двух или даже трех других звуков.

**Замена одних звуков другими, имеющими более простую артикуляцию и представляющими поэтому меньшую произносительную трудность для ребенка.** Обычно звуки, сложные для произнесения, заменяются более легкими, которые характерны для раннего периода речевого развития. Например, звук *л* употребляется вместо звука *р*, звук *ф* — вместо звука *ш*. У некоторых детей целая группа свистящих и шипящих звуков может быть заменена звуками *т* и *д* («табака» вместо *собака* и т. п.).

**Смешение звуков.** Это явление характеризуется неустойчивым употреблением целого ряда звуков в различных словах. Ребенок может в одних словах употреблять звуки правильно, а в других — заменять их близкими по артикуляции или акустическим признакам. Важно обратить внимание и на состояние восприятия тех звуков, которые ребенок произносит достаточно правильно. Нередки случаи, когда нарушается или не развивается в должной степени восприятие так называемых «сохранных» звуков (т.е. произносимых с соблюдением необходимого артикуляционного уклада).

У детей, входящих в эту группу, при внешне благополучном произношении наблюдаются значительные затруднения в восприятии звуков, которые без внимательного изучения могут остаться незамеченными. Именно такие дети часто неожиданно для окружающих оказываются неуспевающими по письму и чтению. Недоразвитие фонематического слуха отрицательно влияет на формирование у детей готовности к звуковому анализу слов.

Так, дети затрудняются:

- в выделении первого гласного, согласного звука (называют или первый слог, или все слово);
- в подборе картинок, включающих заданный звук. В предлагаемый ребенку набор входят картинки, в названиях которых есть нужный звук, — шапка, кошка, душ; нет нужного звука — почка, окно, ракета; есть звук, смешиваемый с заданным, — сапога, чайник, щетка;
- в самостоятельном придумывании и назывании слов с заданным звуком

1.1.4 Срок реализации программы 1 сентября 2024 – 31 августа 2025

## 1.2 Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет

### Подготовительная к школе группа группа (6-7 лет).

В возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, вес девочек составляет 22,7 кг при росте 121,6 см.

Развитие моторики и становление двигательной активности

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях,

пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляются скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 7:00 до 19:00 часов) колеблется от 13 до 15,5 тыс. движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

**Дети с тяжелыми нарушениями речи.** Тяжелые нарушения речи у детей сказываются на формировании у них интеллектуальной, сенсорной и волевой сфер. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психофизического развития обуславливает наличие

вторичных дефектов. Так, обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями (сравнения, классификации, анализа, синтеза), дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом осваивают некоторые движения. Некоторые дети имеют нарушения моторики артикуляционного аппарата: изменение мышечного тонуса в речевой мускулатуре, затруднения в тонких артикуляционных дифференцировках, ограниченная возможность произвольных движений. С расстройствами речи тесно связано нарушение мелкой моторики рук: недостаточная координация пальцев, замедленность и неловкость движений, «застывание» на одной позе.

### 1.3 Планируемые результаты освоения программы

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

1. Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
2. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
3. Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
4. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
5. Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
6. Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**Планируемые результаты  
на этапе завершения освоения Программы  
(к концу дошкольного возраста):**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками;
- ребёнок проявляет интерес к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;
- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

#### **1.4 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

##### **Оценка индивидуального развития детей**

Оценка индивидуального развития детей проводится в рамках педагогической диагностики. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития в физическом развитии детей. Целью педагогической диагностики является определение уровня овладения необходимыми умениями и навыками по образовательной области:

##### **Физическое развитие.**

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребёнком необходимыми навыками и умениями по образовательной области:

**Физическое развитие.**

высокий уровень – результат физической подготовленности выше среднего уровня;

средний уровень – результат физической подготовленности среднего уровня;

низкий уровень – результат физической подготовленности ниже среднего уровня

Система оценки физических качеств, проводится два раз в год (15-30 сентября и 15-30 апреля)

**Методы педагогической диагностики:**

-тестирование

**Формы педагогической диагностики:**

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

**Тесты по определению скоростно – силовых качеств (3-7 лет)**

Бросок набивного мяча. (1 кг) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Прыжок в длину с места

Метание мягкого мяча на дальность

**Тесты по определению быстроты.**

Челночный бег 3 x 10 метров (4-7 лет)

**Тесты по определению ловкости.**

Бег зигзагом (4-7 лет)

Прыжки через скакалку (5-7 лет)

**Тесты по определению гибкости (3-7 лет)**

Наклон туловища вперед

**Тесты по определению силовой выносливости (4-7 лет)**

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Поднимание ног в положении лежа на спине.

**Методики обследования:**

1.Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007

2.Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005

3.Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006

## II. Содержательный раздел Программы

### 2.1 Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»

Программа определяет задачи и содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие», предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от шести до семи лет.

<b>От 6 лет до 7 лет</b>	
<b>Основные задачи</b>	<b>Содержание образовательной деятельности</b>
<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического</p>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>1) <b>Основная гимнастика</b> (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p><b>Основные движения:</b></p>

<p>воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>	<p>бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки,</p>
--	---

	<p>лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;</p> <p>прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</p> <p>прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».</p> <p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание</p>
--	---

	<p>рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b></p> <p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных</p>
--	---

	<p>занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.</p> <p><b>Строевые упражнения:</b> педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.</p> <p>2) <b>Подвижные игры:</b> педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p> <p>3) <b>Спортивные игры:</b> педагог обучает детей</p>
--	---

	<p>элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p> <p><b>4) Спортивные упражнения:</b> педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p>
--	---

	<p>Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p> <p>Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p> <p>5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем</p>
--	---

	<p>здоровье и самочувствии других людей.</p> <p><b>б) Активный отдых.</b></p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр.</p>
--	---

	до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.
<p><b>Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:</b></p> <p>воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;</p> <p>формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;</p> <p>становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;</p> <p>воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;</p> <p>приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;</p> <p>формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.</p>	

## 2.2 Содержание образовательной деятельности

Содержание	Описание
Основная гимнастика	<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бросание, катание, ловля, метание</li> <li>-ползание, лазание</li> <li>-ходьба</li> <li>-бег</li> <li>-прыжки</li> <li>-упражнения в равновесии</li> <li>-музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика)</li> <li>-строевые упражнения</li> </ul>
Общеразвивающие	-упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого

упражнения	пояса -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса -музыкально-ритмические упражнения
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Спортивные упражнения	Санки, лыжи, велосипед
Формирование основ ЗОЖ	Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья. Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности
Активный отдых	Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

## 2.3 Интеграции с другими образовательными областями

### 2.3.1 Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Во время занятий в физкультурном зале и на улице дети учатся взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, усваивают нормы и ценности, принятые в обществе, обучаются самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции, учатся отзывчивости и сопереживанию, формируют уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье, к обществу, формируют основы безопасного поведения, формируют готовность к совместной деятельности со сверстниками.

### 2.3.2 Образовательная область «Речевое развитие»

Во время подвижных игр дети овладевают речью, как средством общения и культуры, происходит развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха

### 2.3.3 Образовательная область «Познавательное развитие»

Во время совместной деятельности при занятиях спортом и подвижных играх у детей формируются интересы любознательности и познавательной мотивации, формируются познавательные действия, воображение и творческая активность. Формируются первоначальные представления о себе, других людях, объектах окружающего мира.

### 2.3.4 Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Занимаясь физическими упражнениями под музыку, у детей формируется эстетическое отношение к окружающему миру, восприятие музыки, фольклора. Реализуется самостоятельная творческая деятельность.

### 2.3.5 Содержание коррекционной работы и взаимодействие с учителем-логопедом.

В группах комбинированной направленности при построении системы коррекционной работы совместная деятельность специалистов спланирована так, что педагоги строят свою работу с ребёнком на основе общих педагогических принципов. Единый комплекс совместной коррекционно-педагогической работы, направлен на формирование и развитие двигательных и речевых сфер. Содержание занятий, организация и методические приёмы определяются целями коррекционного обучения с учётом конкретных представлений и речевого опыта, накопленного детьми в процессе работы учителя-логопеда по разделам программы.

Все специалисты работают под руководством учителя-логопеда, который является организатором и координатором всей коррекционно-развивающей работы. В исправлении общего недоразвития речи у детей старшего дошкольного возраста большую роль играет взаимосвязь работы учителя-логопеда и инструктора по физической культуре.

Инструктор по физической культуре осуществляет подбор и внедрение в повседневную жизнь ребёнка общеукрепляющих упражнений, упражнений на мелкую и среднюю моторику, упражнений на дыхание, что сводит к минимуму поведенческие и организационные проблемы, повышает работоспособность детей, стимулирует их внимание, память, мышление. На занятиях по физическому воспитанию совершенствуется общая и мелкая моторика.

Успех обучения в значительной мере зависит от состояния здоровья детей. Дети с ОВЗ как правило имеют проблемы в развитии. Учитывается, что нарушения в состоянии здоровья и развитии у детей могут сочетаться. Здоровьесберегающие образовательные технологии помогают обучать детей и одновременно с этим укреплять их здоровье. Выбор здоровьесберегающих технологий для детей с ОВЗ зависит от наличия показаний или противопоказаний в соответствии с конкретным заболеванием ребенка. На основании этого инструктор составляет календарный план и учитывает особенности состояния здоровья обучающихся с ОВЗ, подбирает необходимые здоровьесберегающие технологии и использует их в образовательном процессе. (на занятиях, в индивидуальной работе, в подгруппах, в режимных моментах).

Рекомендации по выполнению упражнений для детей с ОВЗ:

- исключить упражнения, связанные с переразгибанием в шейном отделе позвоночника в передне-заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний, ротационных движений в суставах верхних и нижних конечностей и туловищем;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной горизонтальной плоскостей;
- заменить наклоны вперед с прямыми ногами до касания пола руками на наклоны вперед с опорой на пятку выставленной вперед ноги;
- при выполнении приседаний ограничить сгибание коленей до прямого угла;
- при выполнении маха ногами ограничить высоту маха до 90°;
- выполнение одновременного подъема ног из И.П. сидя и лежа заменить на выполнение через фазу сгибания и выпрямления ног.
- заменить махи ногой назад из И.П. стоя на коленях с опорой на руки на это же упражнение, выполняемое из коленно-локтевое И.П.
- заменить прогибание туловища назад из И.П. лежа на животе на разноименное поднимание рук и ног в том же И.П.

## 2.4 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы инструктор по физкультуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

### Формы реализации Программы

<b>В дошкольном возрасте (6-7 лет):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, дидактическая, подвижная и др.);</li> <li>- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);</li> <li>- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);</li> <li>- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр и другие).</li> </ul>

### Методы реализации Программы

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, инструктор по физкультуре учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения в детском саду используется комплекс методов.

### Методы воспитания и обучения по ФОП

<b>Для достижения задач воспитания</b>	<b>При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:</b>
<p>1. Метод организации опыта поведения и деятельности: приучение к положительным формам общественного поведения, упражнения, воспитывающие ситуации, игровые методы.</p> <p>2. Метод осознания детьми опыта поведения и деятельности: рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил</p>	<p>1. При использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения: распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение.</p> <p>2. Репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением: упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую</p>

<p>поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример.</p> <p>3. Метод мотивации опыта поведения и деятельности: поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы.</p>	<p>модель.</p> <p>3. Метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.</p> <p>4. При применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети: применение представлений в новых условиях.</p> <p>5. Исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования.</p> <p>6. Метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое.</p>
--	---

### Специальные методы физического обучения:

Метод	Содержание
1. Модельный метод обучения	Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.
2. Соревновательный метод	Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.
3. Метод круговой тренировки	Метод подразумевает выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.
4. Метод проблемного обучения движениям	Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и увлекательным.

5. Метод строго регламентированного упражнения	Обладает большими педагогическими возможностями. Он позволяет: 1) осуществлять двигательную деятельность дошкольника по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно развивать физические качества; 5) эффективно осваивать технику физических упражнений.
6. Метод творческих физических заданий	Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты подвижных игр, сочиняет свои новые игры.

### Средства реализации Программы

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

1. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

2. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

3. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**Вариативность форм, методов и средств** реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы инструктор по физкультуре учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;

инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

## 2.5. Перспективное планирование образовательной деятельности

### 2.5.1 Перспективный план обучения основным движениям в зале в подготовительной группе компенсирующей направленности

Сентябрь 2024				
Задачи	Закреплять умения прыгать на двух ногах на месте (сериями по 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), удерживать равновесие, стоя на одной ноге (правой, левой) в течение 10-15 с, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, выполнять повороты (направо, налево, кругом), ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим (с обозначением поворотов на углах)			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за инструктором (15-20 с). Ходьба на носках, руки вверх (10 с). Ходьба на пятках, руки за спиной (10 с). Бег по периметру зала за инструктором (2 раза по 30-40 с в чередовании с ходьбой). В конце все переходят на шаг, выполняется упражнение на восстановление дыхания.			
Тема	Обследование детей			
ОРУ	«Что мы делали летом» (б/п)	«Что мы делали летом» (б/п)	«Разминка бегунов» (в движении)	«Разминка бегунов» (в движении)
2-я часть: Основные виды движения	1. Перелезания через препятствия 2. Челночный бег	1. Челночный бег (3 раза по 10 м) 2. Бег на скорость 30 м	1. Подлезание под препятствие 2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с места
Подвижные игры	«Ловишки с замиранием»	«Ловишки»	«Ловишки с замиранием»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Упражнение на восстановление	Упражнение на восстановление дыхания

			дыхания	
--	--	--	---------	--

Октябрь 2024				
Задачи	Закреплять умения бегать в среднем темпе на расстояние 120 м (2-3 раза в чередование с ходьбой), выполнять метание мешочка (200 г) на дальность правой и левой рукой (на расстояние -5,5 м ведущей рукой), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру площадки за направляющим, ходить на носках и пятках; развивать правильное дыхание, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Равнение в шеренге по направляющему. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Ходьба на носках и пятках (20 с) Бег по периметру зала (30-40 с).			
Тема	«Овощи. Фрукты. Труд взрослых на полях, огородах и садах»	«Подарки осени. Корзинка грибов и ягод»	«Осень. Признаки осени. Деревья осенью»	«Одежда. Обувь. Головные уборы.»
ОРУ	«Осенняя прогулка» (в движении)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Удержи равновесие» (б/п)	«Разминка с гимнастическими палками»
2-я часть: Основные виды движения	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Запрыгивание на возвышение	1. Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2. Запрыгивание на возвышение	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 2. Бег в среднем темпе на расстояние 150 м	1. Прыжки на месте ноги скрестно-ноги врозь с разным положением рук 2. Броски мяча вверх двумя руками с поворотом и его

				ЛОВЛЯ
Подвижные игры	«Осенью»	«Огород »	«Под горою вырос гриб»	«Деревья»
Малоподвижные игры	«Ветер»	«В огороде репка»	«Гриша и грибы	«Яблонька »

Ноябрь 2024				
Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук-в стороны, на пояс, к плечам и т. д .В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).			
Тема	Педагогический проект: «Азбука безопасности»	«Человек. Части тела. Здоровье»	«Посуда. Продукты питания»	«Знакомство с творчеством Николая Носова»
ОРУ	«Грибники» (с мячами среднего размера)	«Легкоатлетическая разминка» (в движении)	«Удержи мешочек»	«Разминка с гимнастическими палками»
2-я часть: Основные виды движения	1.Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2.Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед-назад, вправо-влево	1.Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2.Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1.Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2.Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Как петух в печи»	«Ворона»	«Это я»

Малоподвижные игры	«Зайка»	«Мышка и кошка»	«Цапля»	«Мама спит»
--------------------	---------	-----------------	---------	-------------

Декабрь 2024				
Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с). Инструктор 2-3 раза дает команду бежать на носках (7-10 с) с разным положением рук - в стороны, на пояс, к плечам и т. д. В конце все переходят на шаг, выполняя упражнение на восстановление дыхания (3-4 раза).			
Тема	«Мебель. Мой дом – интерьер»	«Зимушка – зима. Признаки зимы»	«зимующие птицы»	«Профессии. Инструменты»
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Разминка с мячами малого размера»	«Разминка с новогодними шариками» (с двумя мячами малого размера)
2-я часть: Основные виды движения	1. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 2. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	1. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур 2. Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед – назад,	1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2. Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур

		вправо-влево		
Подвижные игры	«Ловишки»	«Мы на лыжах в лес пойдем»	«Парный бег»	«Зимние забавы»
Малоподвижные игры	«Лево-право»	«С неба падают снежинки»	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика «Украшаем елочку»

Январь 2025			
Задачи	Закреплять умения выполнять броски мяча вверх двумя руками и ловить его (не менее 10-15 раз подряд),запрыгивать на возвышение (высота 30 см),строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, размыкаться и смыкаться в шеренге и колонне, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить и бегать на носках; развивать быстроту, ловкость, координацию движений, умение проявлять взаимопомощь и взаимовыручку.		
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. По команде инструктора «На руки в стороны разомкнись!» дети начинают размыкаются в шеренге приставными шагами, по команде «Сомкнись!» так же приставными шагами возвращаются в исходное положение. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с).		
Тема	«Я с книгой открываю мир!»	«Рождественская сказка»	«Героическая эпоха Ленинграда»
ОРУ	«Зимняя прогулка» (в движении)	«Разминка прыгунов» (б/п)	«Разминка с мячами среднего размера»
2-я часть: Основные виды движения	1.Запрыгивание на возвышение 2.Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2.Запрыгивание на возвышение	1.Броски мяча вверх двумя руками и его ловля 2.Запрыгивание на возвышение
Подвижные игры	«Хоровод»	«автобус»	Игра-эстафета «Веселые соревнования»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастка «мастера»	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному

Февраль 2025				
Задачи	Закреплять умения передвигаться по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, отбивать мяч от пола одной рукой на месте (не менее 6-8 раз подряд), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала мелким и широким шагом; развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (15-20 с). Бег по периметру зала обычный и на носках с разным положением рук (50-60 с).			
Тема	«Зимние виды спорта»	«Обитатели леса»	«Обитатели севера»	«Защитники Отечества»
ОРУ	«Обезьянки» (б/п)	«Разминка хоккеистов» (в движении)	«Телевизор» (с обручами)	«Поддержим стенку» (у стены)
2-я часть: Основные виды движения	1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур	1. Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед-назад, вправо-влево 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м)	1. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте 2. Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360 г и его ловля	1. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом 2. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур
Подвижные игры	«Дикие животные»	Эстафета «Веселые соревнования»	«Ловишки»	«Какая команда забросит в корзину больше мячей»
Малоподвижные игры	«Веселые зверята»	Дыхательная гимнастика	Ходьба в колонне по одному спиной вперед	Ходьба в колонне по одному

Март 2025
-----------

Задачи	Закреплять умения выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом, пролезать в обруч разными способами, строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с выполнением заданий; развивать быстроту, ловкость, силу, равновесие, координацию движений.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала (20-25 см) с выполнением заданий: идти на носках, пятках, с высоким подниманием коленей и т. д. (по 6-8 с). Бег по периметру зала (50-60 с) с выполнением заданий: бежать на носках, с высоким подниманием коленей (руки за головой), с захлестыванием голени (руки на поясе) и т. д. (по 6-8 с).			
Тема	«Животные и птицы жарких стран»	«Ранняя весна. Первые весенние цветы»	«Масленица идёт – весну под руку ведет! Перелётные птицы»	«Педагогический проект «Что мы Родиной зовем?»»
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Телевизор» (с обручами)	«Весенняя прогулка» (в движении)	«Удержи равновесие» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба и бег с перешагиванием, перепрыгиванием через предметы 2. Прыжки через несколько предметов поочередно разными способами	1. Метание на дальность правой и левой рукой 2. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами 2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением назад разными способами 2. Прыжки на двух ногах с поворотами направо (налево) и с продвижением вперед
Подвижные игры	«Помогаем маме»	«Ловишка, бери ленту»	«Колоски»	«Маленькое зернышко»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Дружна семья»	Ходьба в колонне по одному	«Заботливое солнышко»	«Превращение»

Апрель 2025

Задачи	Закреплять умения прыгать через обруч (как через скакалку), вращая его вперед и назад, перебрасывать мяч друг другу через сетку (высота 130-150 см), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала с поворотом в обратную сторону; развивать смелость, точность, меткость, силу, выносливость, координацию движений, умения быстро реагировать на меняющуюся ситуацию, действовать в команде.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (20-25 с). Бег по периметру зала (50-60 с).			
Тема	«Обитатели морских глубин»	«В солнечном царстве, космическом государстве»	«Этот жужжащий, летающий, ползающий мир»	«Скоро в школу»
ОРУ	«Тяжелые мячи» (с набивными мячами)	«Удержи мешочек»	«Разминка со скакалкой»	«Удержи обруч» вв
2-я часть: Основные виды движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы 2. Метание в цель из разных положений	1. Прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед 2. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки в длину с места через две линии	1. Ходьба по веревке, лежащей по-разному, прямо и боком 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и проносом другой махом вперед сбоку
Подвижные игры	«Пришла весна»	«Веселые соревнования»	«Перебежки»	«Сбей предмет»
Малоподвижные игры	«Облака»	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика

Май 2025
----------

Задачи	Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове (спине), выполнять прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед (на расстояние 3-5 м), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по периметру зала за направляющим, ходить с перекатом с пятки на носок; развивать смелость, точность, меткость, силу, чувство равновесия, координацию движений, чувство товарищества.		
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по периметру зала за направляющим (30-40 с). Бег по периметру площадки (40-50 с).		
Тема	«Пришла весна – весна Победы!»	«Чудесный город - Санкт-Петербург»	«Электроприборы»
ОРУ	«Разминка бегунов» (в движении)	«Поиграем с ручками» (в движении)	«Обезьянки» (б/п)
2-я часть: Основные виды движения	1. Прыжки через набивные мячи поочередно 2. Пролезание в тоннель ногами вперед	1. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед 2. Челночный бег	1. Челночный бег 2. Прыжки через набивные мячи поочередно разными способами
Подвижные игры	«Лягушки и цапля»	«Подари движение»	«Радуга- дуга»
Малоподвижные игры	Дыхательная гимнастика «Удивимся»	«Если весело живется».	«Вышли детки на лужок»

### 2.5.2 Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3x10
		Бег наперегонки
	Городки	Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение
		Выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона при наименьшем количестве бросков бит
Октябрь	Катание на двухколесном велосипеде, самокате	Катание по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость
Ноябрь	Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте
		Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота
		Игра по упрощенным правилам
Декабрь	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
	Скольжение по ледяным дорожкам	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега
		Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание
		Скольжение на правой, левой ноге, попеременно отгалкиваясь
Январь	Ходьба на лыжах	Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 м. в медленном темпе в зависимости от погодных условий
		Ходьба на лыжах попеременным двушажным шагом (с палками)
		Повороты с переступанием в движении
		Поднимание на горку лесенкой, ёлочкой
Февраль	Элементы хоккея (без коньков на снегу)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками

		(слева и справа) Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
Март	Бег	Бег со скакалкой Бег по пересеченной местности
Апрель	Элементы баскетбола	Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
		Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении
		Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
		Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
		Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу
Май	Бадминтон	Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку
		Перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера через сетку, правильно удерживая ракетку
	Элементы настольного тенниса	Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)
		Подача мяча через сетку после его отскока от пола

### 2.5.3 Перспективный план активного отдыха

Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин
День здоровья 1 раз в квартал
Туристические прогулки и экскурсии время перехода в одну сторону 30-40 мин, общая продолжительность не более 2- 2,5 час. Непрерывно 20-30 мин перерыв не менее 10 мин

Строевые упражнения

Равнение в колонне, шеренге
Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу
Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две
Размыкание и смыкание приставным шагом
Повороты направо налево, кругом
Повороты во время ходьбы на углах площадки
Ходьба в различных построениях

### Физкультурные досуги

Месяц	Тема
Сентябрь	<u>«Спортландия»</u> Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. (эстафета) Воспитывать смелость, ловкость.
Октябрь	<u>«Осенние гуляния»</u> Цель: знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями. Закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений. Развивать самостоятельность и умение импровизировать. (использовать осеннюю тематику: овощи, фрукты, деревья, грибы, ягоды) Игры-эстафеты
Ноябрь	<u>«Веселые старты»</u> Цель: способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей; развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство соперничества, ответственности, дисциплинированности
Декабрь	<u>«Спортивный город зимой»</u> Цель: создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность. Играть в игры-эстафеты (зима)
Январь	<u>«Страна зимних игр и развлечений»</u> Цель: закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию выразительности речи, мимики и движений. Развивать ловкость, быстроту, смелость, внимание, выразительность движений. Воспитывать желание заниматься спортом, чувство товарищества и спортивный характер.
Февраль	<u>«Слава армии Российской!»</u> Цель: совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, метании, беге, прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки.
Март	<u>«Юные олимпийцы»</u> Цель: приобщить детей к традициям большого спорта; совершенствовать знания об Олимпийском движении.

	Развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.
Апрель	<p><u>«День здоровья»</u></p> <p>Цель: подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства. Дать знание о космонавтах, о подготовке их к полету. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Рассказать о питании космонавтов. Доставить детям чувство радости, сопереживания.</p> <p>Развивать ловкость в эстафетах и подвижных играх.</p>
Май	<p><u>«Дорожное движение»</u></p> <p>Цель: вызвать положительный, эмоциональный настрой, закрепить знания детей о правилах дорожного движения. Знать и уметь пользоваться знаками.</p> <p>Упражнять в равновесии, беге. Развивать внимательность, быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p>

## 2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самомассаж;
- различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;
- сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;
- подвижные и малоподвижные игры;
- ритмопластика;
- самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;
- самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре должен учитывать следующие условия:

- 1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание

ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организации **вариативной развивающей предметно-пространственной среде**: Центрам двигательной активности, ЗОЖ-студиям.

Необходимо:

- периодически менять и обновлять предметное содержание Центров;
- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;
- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд **способов и приемов**.

1. Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка

прошлый опыт.

2. У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3. Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Создание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

## 2.7 Формы взаимодействия с семьями воспитанников

### Цели, задачи и принципы взаимодействия с родителями

<b>Цель взаимодействия</b>
Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников.
<b>Задачи взаимодействия</b>
1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и физическом развитии ребенка.
2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей.
3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО.
4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни.
5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.

### Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;
- 2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;
- 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;
- 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношении к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;
- 5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

### Направления взаимодействия

№№	Направление	Содержание	Методы, приемы и способы
1.	<b>Диагностико-аналитическое</b>	Включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении физического развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа.	Опросы, анкеты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); Дни открытых дверей, открытые просмотры

			физкультурных занятий, приглашение на развлечения, спортивные праздники и другие мероприятия.
2.	<b>Просветительское</b>	Предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей оздоровления и физического развития детей; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы, технологий и методик физического развития; содержания и методах образовательной работы с детьми.	Родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО и инструктором по физкультуре для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайт ДОО, страница инструктора по
3.	<b>Консультационное</b>	Объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем в физическом воспитании и обучении детей, в том числе в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и др.	

			физкультуре на сайте ДОО, социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотовыставки проведенных мероприятий; совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными спортивными традициями и др.
--	--	--	---

#### Формы взаимодействия:

Дата	Форма работы	Тема
Сентябрь	Консультация	«Новые формы проведения ГТО»
Октябрь	Родительское собрание Регистрация на портале ГТО	Сдача норм ГТО Консультирование родителей
Ноябрь	Досуг с родителями	«Веселые старты», «Мама, папа, Я – спортивная семья!»
Декабрь	Проект	«Зимняя Олимпиада»  Отборочный тур «Мама, папа, Я – спортивная семья»
Январь	Участие в соревнованиях	«Логовичок»
Февраль	Физкультурный досуг	23 февраля

Март	Консультация	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»
Апрель	Консультация	Составление брошюр
Май	Информация для родителей	«Наши чемпионы»

### Ш. Организационный раздел

#### 3.1 Материально –техническое-обеспечение Программы

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

*Учебно-методический комплект к Программе.*

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом.

В комплект входят:

- образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ТНР, ФФНР) ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- программа воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга;
- комплексно-тематическое планирование;
- методические пособия для инструктора по физической культуре;
- наглядно-дидактические пособия;
- электронные образовательные ресурсы.

#### 3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

### Перечень оборудования, средство бучения и воспитания

Вид помещения	Оснащение
<b>Групповые комнаты</b>	В Центрах двигательной активности: <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи;</li> <li>- обручи;</li> <li>- кегли;</li> <li>- ленты, шнур;</li> <li>- мешочки с песком;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- малые мячи.</li> </ul>
<b>Спальные помещения</b>	изкультурноеоборудованиедлягимнастикипослесна:ребристаядорожка,мас сажныековрикиимячи,резиновыекольцаикубики.
<b>Физкультурный зал</b>	Спортивное оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений): <ul style="list-style-type: none"> <li>Гимнастическая стенка.</li> <li>Скамейки.</li> <li>Спортивные маты, тоннели для пролезания.</li> <li>Обручи разного диаметра.</li> <li>Мячи малые (теннисные), мячи средние, мячи большие.</li> <li>Кегли, кубики, фишки-ограничители.</li> <li>Ленты, погремушки, султанчики для физкультурных занятий</li> <li>Гимнастические палки, скакалки.</li> <li>Клюшки, кольцобросы, мишени.</li> <li>Боулинг (10 кеглей и 2 шара)</li> <li>Нестандартное оборудование для тренировки дыхания, для тренировки вестибулярного аппарата, для развития ловкости.</li> <li>Музыкальный центр.</li> </ul> <p><b>Оснащение физкультурного зала для коррекционной работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контактные коврики и дорожки,</li> <li>- дорожки со следами,</li> <li>- игольчатые мячи,</li> <li>- тренажеры для коррекции плоскостопия.</li> </ul>
<b>Прогулочные участки</b>	Лазы, лестницы, скамейки.

<b>(на каждую группу)</b>	Горки, карусели. Детские игровые комплексы. Спортивное оборудование. Выносной материал для организации двигательной деятельности на улице в разное время года: скакалки, мячи, обручи, кегли, ракетки для бадминтона, ледянки. Комплекты малых архитектурных форм.
<b>Спортивная площадка (на территории ДОО)</b>	Спортивная площадка выделена и огорожена, оснащена: - лестницами; - поручнями; - мягким покрытием; - бревном для развития равновесия.
<b>Кабинет инструктора по физкультуре</b>	Библиотека методической литературы по оздоровлению и физическому развитию дошкольников. Материалы по опыту работы педагогов. Картотеки: - утренней гимнастики; - дыхательной гимнастики; - физкультминуток; - коррекционно-оздоровительной гимнастики; - подвижных игр и игр малой подвижности. Пособия для занятий. Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми. Игровой материал. Письменный стол, стул.

### 3.3 Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении

Виды двигательной активности	Подготовительная группа (6 – 7 лет)
Утренняя гимнастика (в теплый период на улице)	10 минут
Физкультминутки (ежедневно во время занятий)	10 минут

Оздоровительная гимнастика с элементами самомассажа <i>(используются комплексы, отраженные в плане работы)</i>	5 минут
Подвижные игры в группе <i>(хороводные игры, игры средней и малой подвижности)</i>	30 минут
Индивидуальная работа по развитию основных движений <i>(с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре)</i>	15 минут
Закрепление музыкально- ритмических движений <i>(с учетом рекомендаций музыкального руководителя)</i>	15 минут
Бодрящая гимнастика после сна. «Дорожка здоровья» <i>(воздушные ванны, самомассаж, дыхательная гимнастика, ходьба по ребристым дорожкам и т.п.)</i>	10 минут
Физкультурные занятия в зале/на улице <i>(3 раза в неделю)</i>	30 минут
Музыкальные занятия <i>(2 раза в неделю)</i>	30 минут
Организованная и самостоятельная двигательная активность детей на прогулке <i>(согласно плану работы)</i>	150 минут
Самостоятельная двигательная активность детей в группе	40 минут
Музыкальные досуги <i>(1 раз в месяц в вечерний отрезок времени)</i>	30 минут
Физкультурные досуги <i>(1 раз в месяц)</i>	30 минут
<b>Итого:</b>	<b>405 минут</b>

### 3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) ДОО отражает ценности, на которых строится Программа.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС дошкольной организации выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для оздоровления и физического развития детей в детском саду организованы следующие пространства:

1. Физкультурный зал (оснащён необходимым оборудованием, атрибутами и пособиями).
2. Центры двигательной активности в каждой возрастной группе.
3. Спортивная площадка на территории детского сада.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда по ОО «Физическое развитие» является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

При проектировании РППС инструктор по физкультуре учитывает:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

#### Соответствие РППС требованиям ФГОС ДО

№ №	Качество среды	Содержание развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды
1.	<b>Содержательно-насыщенная</b>	<p>Группы оснащены физкультурным игровым оборудованием; в физкультурном зале и на участке детского сада имеется необходимое развивающее оборудование, тренажеры и инвентарь.</p> <p>Все это обеспечивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность детей всех категорий и возрастных групп;</li> <li>- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;</li> <li>- возможность самовыражения детей.</li> </ul>

		Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.
2.	<b>Трансформируемость</b>	Предполагается возможность изменений предметно-пространственной среды физкультурного зала и групп в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
3.	<b>Полифункциональность</b>	Планированием образовательной деятельности по оздоровлению и физическому развитию детей предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды физкультурного зала, например, детской мебели (по прямому назначению и для игры), мягких игровых модулей, игровых ширм, мягких матов, которые также используются в различных видах двигательной деятельности.</li> <li>- наличие в физкультурном зале или группе полифункциональных предметов, пригодных для использования в разных видах двигательной активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в подвижных играх).</li> </ul>
4.	<b>Вариативность</b>	Предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие в физкультурном зале и группах различных пространств (для подвижных игр, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;</li> <li>- периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную и познавательную активность детей.</li> </ul>
5.	<b>Доступность</b>	Предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников;</li> <li>- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;</li> <li>- исправность и сохранность материалов и оборудования.</li> </ul>

6.	<b>Безопасность</b>	Предусмотрено: - соответствие всех элементов развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.
----	---------------------	--

### КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа инструктора по физической культуре Ивановой И. В. (далее – Рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №108 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ), в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО, а также положением о рабочей программе педагога ГБДОУ №108 на основе образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

\*Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

\*Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;

\*Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

\*Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» от 31 июля 2020 г. №373;

\*Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

\*Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;

\*Методических рекомендаций для дошкольных образовательных организаций по составлению основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования и примерной ООП ДО, разработанные Федеральным институтом развития образования;

\*Устава и других локальных актов ГБДОУ.

Данная программа разработана с учетом образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 108 Выборгского района Санкт-Петербурга.

В части, формируемой участниками образовательных отношений использованы:

Парциальные программы:

\*парциальная программа Л.Л. Тимофеева, Н.И. Королева: «Формирование культуры безопасности»;

\*Т. С. Овчинникова Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении. СПб, 2006.

• Л. И. Пензулаева, Физкультурные занятия с детьми старшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

**Цель Программы:** Оздоровление и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

**Основные задачи:**

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.
4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

**Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий:**

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

**В целевом разделе** представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

**Содержательный** раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие»,

предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Также включены перспективные планы работы на весь учебный год с элементами коррекционной работы по программе ФОП.

**Организационный раздел** Программы включает организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.

Представлены особенности организации образовательного процесса и перспективный план воспитательной работы.

Дополнительным разделом Программы является текст ее краткой презентации.