

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 39 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

ГБДОУ детского сада № 39 Невского  
района Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2024 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего

ГБДОУ детского сада № 39 Невского  
района Санкт-Петербурга

От 31.08.2024 № 190-ОД

\_\_\_\_\_ (Л.В.Лялина)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по направлению «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

к основной общеобразовательной программе

«Образовательная программа дошкольного образования»

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 39

Невского района Санкт-Петербурга

СТАРШИЕ ГРУППЫ №6, №9

**РАЗРАБОТАНА**

и реализуется:

инструктором по физической культуре

Сочевановой Еленой Арнольдовной

**ПРОВЕРЕНА:**

Скоморохова Анна Борисовна, заместитель

2024- 2025 учебный год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Целевой раздел</b> .....	<b>2</b>
1.1. Пояснительная записка ....., .....	2
1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы .....	5
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов. ....	7
<b>2. Содержательный раздел</b> .....	<b>8</b>
2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие» .....	8
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Рабочей Программы. ....	12
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	14
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы .....	16
2.5. Особенности взаимодействия педагогов с семьями обучающихся .....	18
<b>3. Организационный раздел</b> .....	<b>19</b>
3.1. Условия реализации образовательной программы .....	19
3.1.1. Особенности организации, развивающей предметно- пространственной среды ..	19.
3.1.2. Методическое обеспечение .....	20
3.1.3. Примерный перечень литературных и музыкальных произведений для реализации Федеральной программы. ....	21
3.1.4. Кадровое обеспечение .....	21
3.2. Структура реализации образовательной деятельности .....	21
Приложение .....	23

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа подготовительных к школе группы №6 и №9 (далее Рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №39 Невского района Санкт-Петербурга (далее – ДОО), реализующей образовательную программу дошкольного образования, разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 39 Невского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа является обязательным педагогическим документом, обеспечивающим систему образовательной работы с детьми по реализации образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности на русском языке в очной форме.

Рабочая программа предусматривает реализацию образовательной программы дошкольного образования в группе с 12-часовым пребыванием воспитанников при пятидневной рабочей неделе.

**Сроки реализации рабочей программы:** 01 сентября 2024 г. – 31 августа 2025 года

### *Принципы и подходы к формированию Рабочей программы*

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Цель реализации Рабочей программы:** создать каждому ребенку в детском саду условия для разностороннего развития ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и

преемственность поколений, единство народов России (Пункт 5 Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденных Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. N 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, N 46, ст. 7977)).

#### **Задачи реализации Рабочей программы:**

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

#### ***Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей групп***

По данным воспитателей и результатам педагогической диагностики инструктора по физической культуре большинство детей:

- проявляют интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывают потребность в двигательной активности;
- демонстрируют координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняют основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играют в подвижные игры, ориентируются в пространстве, переносят освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- стремятся узнать о правилах здорового образа жизни, готовы элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремятся к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- выполняют самостоятельно правила общения со взрослым, внимательны к его словам и мнению, стремятся к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задают много вопросов поискового характера, стремятся к одобряемым формам поведения, замечают ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляют сочувствие;
- без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят "спасибо" и "пожалуйста";
- демонстрируют стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога могут договориться с детьми, стремятся к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- познают правила безопасного поведения и стремятся их выполнять в повседневной жизни;
- самостоятельны в самообслуживании;
- проявляют познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражают эти представления в играх;
- стремятся к выполнению трудовых обязанностей, охотно включаются в совместный труд со взрослыми или сверстниками;
- инициативны в разговоре, используют разные типы реплик и простые формы объяснительной речи, речевые контакты становятся более длительными и активными;
- большинство звуков произносят правильно, пользуются средствами эмоциональной и речевой выразительности;
- самостоятельно пересказывают знакомые сказки, с небольшой помощью взрослого составляют описательные рассказы и загадки;
- проявляют словотворчество, интерес к языку, с интересом слушают литературные тексты, воспроизводят текст;
- способны рассказать о предмете, его назначении и особенностях, о том, как он был создан;
- проявляют стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляют обмен информацией; охотно сотрудничают со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;
- активно познают и называют свойства и качества предметов, особенности объектов природы, обследовательские действия; объединяют предметы и объекты в видовые категории с указанием характерных признаков;
- задают много вопросов поискового характера, включаются в деятельность экспериментирования, используют исследовательские действия, предпринимают попытки сделать логические выводы;
- с удовольствием рассказывают о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвуют в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеют представления о малой родине, названии населенного пункта, улицы, некоторых памятных местах;
- имеют представление о разнообразных представителях живой природы родного края, их особенностях, свойствах объектов неживой природы, сезонных изменениях в жизни природы, явлениях природы, интересуются природой, экспериментируют, положительно относятся ко всем живым существам, знают правила поведения в природе, стремятся самостоятельно ухаживать за растениями и животными, беречь их;
- владеют количественным и порядковым счетом в пределах пяти, умением

непосредственно сравнивать предметы по форме и величине, различают части суток, знают их последовательность, понимают временную последовательность "вчера, сегодня, завтра", ориентируется от себя в движении; используют математические представления для познания окружающей действительности;

- проявляют интерес к различным видам искусства, эмоционально откликаются на отраженные в произведениях искусства действия, поступки, события;
- проявляют себя в разных видах музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности, используя выразительные и изобразительные средства;
- используют накопленный художественно-творческий опыт в самостоятельной деятельности, с желанием участвуют в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности);
- создают изображения и постройки в соответствии с темой, используя разнообразные материалы, владеют техническими и изобразительными умениями;
- называют роль до начала игры, обозначают новую роль по ходу игры, активно используют предметы-заместители, предлагают игровой замысел и проявляют инициативу в развитии сюжета, активно включаются в ролевой диалог, проявляют творчество в создании игровой обстановки;
- принимают игровую задачу в играх с правилами, проявляют интерес к результату, выигрышу; ведут негромкий диалог с игрушками, комментируют их "действия" в режиссерских играх.

## **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Обозначенные Рабочей программе возрастные ориентиры имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребенком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребенок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в

процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
- ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;
- ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;
- ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;
- ребенок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребенок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;
- ребенок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;
- ребенок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

- ребенок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, ее государственные символы;
- ребенок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;
- ребенок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;
- ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;
- ребенок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;
- ребенок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;
- ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

### **1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

#### **Итоги мониторинговых исследований за 2023-2024 учебный год.**

По данным мониторинговых исследований, проведенных инструктором по физической культуре воспитанники групп демонстрируют координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики в соответствии с возрастными возможностями. Детей особо выделяющихся на фоне остальных ребят (двигательно- одаренных) на данном этапе не отмечается.

По сведениям медицинских работников воспитанники старших групп №6, № 9 в основном имеют II группу здоровья, могут получать образование по направлению «Физическое развитие» в основной физкультурной группе. Детей с ограниченными возможностями в группах нет.

Детей, требующих разработки индивидуального маршрута, нет.

Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группы. (см. Приложение «Педагогическая диагностика»).

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ (Федеральная образовательная программа п. 22.6.1-22.6.2)**

#### ***ЗАДАЧИ***

- ✓ обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- ✓ воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- ✓ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- ✓ укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- ✓ воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

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

1) ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

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

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

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

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

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

*упражнения в равновесии:* ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической

скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

#### Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Поддерживается стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбираются упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поддерживается инициатива, самостоятельность и поощряется комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

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

#### Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) включаются в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

#### Строевые упражнения:

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

**2) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** продолжается закрепление и совершенствование основных движений детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивается качество движений и поощряется соблюдение правил. Педагог помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При невозможности создания условий для обучения спортивным упражнениям необходимых материалов по теме для обучения детей спортивным упражнениям будет предоставлен родителям в текстовом или видео формате.

**5) ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:** Педагог уточняет и расширяет представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Создаются условия для формирования представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняются и расширяются представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Создаются

условия для воспитания заботливого отношения к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **6) АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.**

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

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

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

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

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

При невозможности создания условий для проведения прогулок за территорию детского сада будут организованы мероприятия на территории; родителям будет предоставлен материал по теме «Туризм» в текстовом или видео формате.

## **2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Формы, способы, методы и средства реализации Федеральной программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные формы реализации Рабочей программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

В работе инструктора по физической культуре организация двигательной деятельности детей (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие), зачастую реализующейся в игровой форме - основное направление в работе. В то же время, в процессе двигательной деятельности детей могут осуществляться:

*общение со взрослым* - ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное, *сверстниками* - ситуативно-деловое;

*речевая деятельность* (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);

*познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;*

*музыкальная деятельность* (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения).

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Рабочей программы по физическому развитию детей могут использоваться следующие методы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования).

При организации обучения дополняются традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

1) при использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребенка с объектом изучения (распознающее наблюдение, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей);

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 модель);

3) метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений;

4) при применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

5) исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, экспериментирование). Для решения задач воспитания и обучения применяется метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях. При организации двигательной деятельности реализуются минипроекты, например, разработка комплексов общеразвивающих упражнений, вариантов игровых упражнений, подвижных игр.

При этом учитываются возрастные и личностные особенности детей. Для решения задач воспитания и обучения, как правило, применяется комплекс методов.

При реализации Рабочей программы используются различные средства, имеющиеся в ДОО, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Вариативность форм, методов и средств реализации Рабочей программы зависит не только от учета 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 ребенка в

образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Рабочей программы учитываются субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам двигательной деятельности; инициативность и желание заниматься теми или иными физическими упражнениями; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; двигательное творчество.

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

### **2.3. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК**

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы дошкольного образования.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, выбирается один или несколько вариантов совместной деятельности:

1) совместная деятельность педагога с ребенком, где, взаимодействуя с ребенком, он выполняет функции педагога: обучает ребенка чему-то новому;

2) совместная деятельность ребенка с педагогом, при которой ребенок и педагог - равноправные партнеры;

3) совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах ее выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

4) совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли ее организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;

5) самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. В двигательной деятельности это самостоятельные физические упражнения, выполнение танцевальных движений и композиций, подвижные игры, соревнования, где необходимо проявлять физические качества или двигательные умения..

Организуя различные виды деятельности, учитываются опыт ребенка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию можно получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды двигательной деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации создаются условия для свободного выбора детьми движений, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживается детская инициатива и самостоятельность, устанавливаются правила взаимодействия детей.

Все виды деятельности взаимосвязаны между собой. При организации двигательной

деятельности всегда есть коммуникативная и познавательная деятельность детей, присутствуют элементы исследовательской деятельности. Это обеспечивает возможность их интеграции в процессе образовательной деятельности.

Игра занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребенка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и другое. Детство без игры и вне игры не представляется возможным.

Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциогенную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и другие.

В образовательном процессе игра занимает особое место, выступая как форма организации жизни и деятельности детей, средство разностороннего развития личности; метод или прием обучения; средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Поэтому подвижные игры, особенно с сюжетным содержанием, сопровождаемые стихотворным текстовым материалом, а также элементы спортивных игр занимают важное место в образовательном процессе.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. Основная задача педагога в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни ДОО, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, это, в первую очередь, организация утренней гимнастики. Выбор комплексов упражнений осуществляется во взаимодействии инструктора по физической культуре и воспитателей групп. Также в утренний отрезок времени воспитатель по рекомендации инструктора по физической культуре может организовать индивидуальную работу, направленную на формирование двигательных навыков и умений, реализацию интересов и пожеланий детей в двигательной деятельности.

**Занятие** рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Физкультурное занятие является формой организации обучения, воспитания и развития детей.

В рамках отведенного времени организовывать образовательную деятельность с учетом интересов, желаний детей, их образовательных на физкультурном занятии формируются двигательные умения и навыки (См. содержание физических упражнений выше), развиваются физические качества. Дети имеют возможность проявлять свои личностные качества – волевые, эмпатию; творческие при создании вариантов известных движений и предлагать новые – свои; развивать речь, закреплять математические представления, развивать художественный вкус при выполнении упражнений под музыкальное сопровождение. Длительность и количество физкультурных занятий регламентируется СанПиН 1.2.3685-21.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- свободное общение инструктора по физической культуре с детьми, индивидуальную работу;

- проведение мероприятий физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня, для детей старших групп может включать:

- физкультурные занятия (по расписанию групп),
- проведение мероприятий физкультурно-спортивной направленности, в том числе тематически, связанных с темами программы воспитания в детском саду;
- просмотр коротких видеороликов (презентаций), связанных с профессиями, в которых необходимо проявлять те или иные физические качества и на тему здорового образа жизни и спорта. ознакомление с видами спорта.
- индивидуальную работу;
- работу с родителями (законными представителями).

С учетом рекомендаций инструктора по физической культуре для организации самостоятельной деятельности детей в группе создается центр двигательной (спортивной) активности. Самостоятельная деятельность предполагает выбор ребенком инвентаря, движений, партнеров по деятельности.

#### **2.4. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, сочинять, танцевать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО как уверенность в себе, положительного самоощущения.

Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений

Для поддержки детской инициативы на некоторых физкультурных занятиях в течение периода с сентября по май, а особенно в летний период создаются организованные ситуации, способствующие

- активизации личного опыта ребенка, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе физически упражнений,
- позволяющие расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, которые способствуют активизации у ребенка творчества, сообразительности, поиска новых подходов,
- направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата

Используются приемы поддержки, одобрения, похвалы для формирования у детей чувства гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивается рост возможностей и достижений каждого ребенка.

При этом если ребенок испытывает затруднение при решении задачи важно побуждать его к самостоятельному решению. В случае необходимости оказания помощи ребенку, дается совет, задаются наводящие вопросы для активизации имеющегося у ребенка прошлого опыта.

Для поддержки детской инициативы, для развития интереса в течение года уделяется внимание обогащению РППС.

#### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:**

##### **Ситуационный подход (технология создания образовательных ситуаций)**

Основной единицей образовательного процесса выступает *образовательная ситуация*, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является

появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия педагога и ребенка. Продукты совместной двигательной деятельности являются нематериальными. Это новые знания, умения, образ, отношение, переживание.

### **Здоровьесберегающие технологии**

«Выделяют (применительно к дошкольному образованию) классификацию здоровьесберегающих технологий:... *физкультурно-оздоровительные*, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка – технологии развития физических качеств, закаливания, *дыхательной гимнастики* и др...» (Хабарова Т.В, Педагогические технологии в дошкольном образовании . – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2011. - С . 23-24).

Утренняя гимнастика в группах проводится по технологии «Комплексы утренней гимнастики для детей 5-6 лет» (Е.А. Сочеванова, 2009).

Дыхательная гимнастика (упражнения) применяется в процессе организации непосредственно образовательной деятельности в зале (физкультурное занятие) в игровой форме с учетом комплексно-тематического планирования.

«По классификации А.М. Сивцовой (2008) в условиях современного детского сада используются следующие виды здоровьесберегающих технологий (технологий сохранения и стимулирования здоровья): стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, *подвижные и спортивные игры*, релаксация, *пальчиковая гимнастика*, гимнастика для глаз, *гимнастика дыхательная*, гимнастика бодрящая» (Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров / Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева; под общ. Ред. Н.В. Микляевой. – М.: Издательство Юрайт, 2012, С. 162).

Подвижные игры включаются в физкультурные занятия, проводятся на открытом воздухе на спортивной площадке (по расписанию), организуются на утренней гимнастике.

Пальчиковая гимнастика в игровой форме с учетом тем комплексно-тематического планирования включается в физкультурные занятия, проводимые в зале.

### **Технология интеграции образовательных областей**

Включение в физкультурные занятия загадок, стихотворений, музыкальных произведений с учетом комплексно-тематического планирования, опрос, беседа, акцентирование внимания на цвете, материале, возможностях использования инвентаря, подсчет, использование карточек, др. позволяют интегрировано решать задачи образовательных областей.

### **Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми**

«Создаваемые педагогом в процессе взаимодействия с детьми ситуации, ориентированные на личностное развитие (ситуации успеха; ситуация, обращенная к личному опыту ребенка; ситуация выбора задания, способа выполнения задания, оборудования, партнера по деятельности). Создаваемая ситуация выбора – это спроектированная педагогом деятельность...» (Хабарова Т.В, Педагогические технологии в дошкольном образовании – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2011. - С. 32-33).

Ситуация успеха раскрывается в демонстрации образцового выполнения заданий товарищам.

Выбор партнеров по деятельности реализуется в парных заданиях разного характера (например, играх с мячом); в подвижных играх.

Ситуации выбора задания, способов выполнения реализуются в подвижных играх, направленных на развитие творчества, воображения, на полосе препятствий.

### **Технология «Мозговой штурм»**

используется на физкультурных занятиях, при проведении подвижных игр, в которых предусмотрены ситуации разработки игрового задания соревновательного характера с использованием физкультурного оборудования и инвентаря.

## **Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)**

- используются в работе с родителями (см. соответствующую таблицу);
- при осуществлении педагогических наблюдений (регистрация, анализ);
- просмотр детьми презентаций с фото- или видео-материалом, связанные с содержанием некоторых подвижных игр, видов спорта.

## 2.4. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Главными **целями** взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Период	Форма взаимодействия	Задачи
В течение года	Индивидуальные консультации по инициативе родителей, по инициативе инструктора по физической культуре на основании педагогических наблюдений (по расписанию)	Поддерживать интерес родителей к развитию ребенка. Содействовать просвещению родителей в вопросах двигательной деятельности и здоровья дошкольников.
В течение года	Обсуждение наглядно-информационного материала в Интернете (ВКонтакте, Сообщество «ГБДОУ детский сад №39 Невского р-на СПб» <a href="https://vk.com/public194177098">https://vk.com/public194177098</a> )	Содействовать просвещению родителей по вопросам организации двигательной деятельности детей в детском саду и в семейных условиях, здоровьесбережения и здоровьесформирования. Создавать условия для взаимодействия родителей с детьми в домашних условиях при просмотре презентаций и видеороликов по видам спорта и профессиям, в которых необходимо проявление двигательных умений и навыков, физических качеств.
В течение года	Открытый просмотр физкультурных занятий (индивидуально, подгруппой) по инициативе родителей или инструктора по физической культуре, для законных представителей воспитанников всей группы	Ознакомить родителей с физкультурным занятием, как основной формой занятий физическими упражнениями, его структурой, содержанием; продемонстрировать возможности развития разных сторон личности ребенка в процессе двигательной деятельности; предоставить возможность увидеть индивидуальные темпы освоения физических упражнений, умения действовать в коллективе, слышать и понимать педагога.
Февраль	Подготовка и участие в спортивном празднике «Зимние виды спорта»	Привлекать к совместной двигательной деятельности с детьми, демонстрировать свои навыки и достижения

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

Для безопасности передвижения детей в зале, предназначенном для физкультурных и музыкальных занятий, организуется максимально свободное пространство. Оборудование и инвентарь располагаются по периметру залов, выносятся за его пределы.

На полу создается разметка цветным скотчем, позволяющая формировать у детей навыки в коллективных построениях и перестроениях, развивать ориентировку в пространстве, формировать элементарные математические представления, осуществлять упражнения в основных движениях;

Верхние части зала и стены оформляются плоскостными фигурами, изображениями в соответствии с темами с комплексно-тематическим планированием (ежемесячно/еженедельно). В зале, в зоне с детскими спортивными комплексами размещаются схемы, отражающие технику выполнения упражнений, их элементов.

Для обучения детей основным движениям, проведения подвижных и элементов спортивных игр, развития двигательных способностей (физических качеств), проведения подвижных игр и игровых упражнений, закрепления элементарных математических представлений (цвет, форма, материал) применяется крупное физкультурное оборудование, мелкий физкультурный инвентарь, спортивный инвентарь: гимнастические вертикальные лестницы, лестница с зацепами, доски с зацепами, гимнастические скамейки, мягкие модули разной конфигурации, гимнастические маты и коврики, мячи разных размеров, выполненные из разных материалов, кубики, кегли, гимнастические палки, ленты, скакалки, обручи, в том числе закрепляющиеся на стойках, ограничители; клюшки хоккейные детские с шайбой; щиты для метания.

Для решения задач познавательного, речевого развития в процессе двигательной деятельности создаются: картотека физкультурного инвентаря; картотека групповых построений детей в разных исходных положениях (для проведения некоторых подвижных игр), картотека с изображением чисел (1-10); картотека загадок и стихотворного материала; картотека подвижных игр, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений.

Для реализации интеграции с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» создается подборка музыкальных произведений, отражающая темы комплексно-тематического планирования.

С целью познавательного развития детей используются звуковые предметы: бубен, свисток, колокольчик; измерительные – секундомеры, измерительная рулетка.

Для воспроизведения музыкальных произведений используется: в помещении - стационарный музыкальный центр, для проведения совместной деятельности на открытом воздухе – переносная музыкальная аппаратура на батарейках.

Фото-видеоаппаратура позволяет фиксировать педагогические наблюдения.

Перед входом в зал, предназначенный для физкультурных и музыкальных занятий, оформляется сменная выставка, позволяющая знакомить детей с видами спорта.

На территории детского сада созданы игровые зоны – разметка на асфальте для организации игровых упражнений для освоения детьми разных видов ходьбы, бега, прыжков, действий с мячами, построений, а также игровых заданий соревновательного характера; разрабатываются карточки-схемы с заданиями для детей.

На территории имеется спортивная площадка с грунтовым покрытием, на которой установлены детские комплексы для лазания, баскетбольными кольцами, мишени для метания. В непосредственной близости размещено оборудование для организации заданий в подлезании, пролезании, упражнениях в сохранении равновесия.

### 3.1.2. Методическое обеспечение (основное)

№п/п	Наименование
1.	<i>Вавилова Е.Н.</i> Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1981.- 96с.
2.	<i>Вавилова Е.Н.</i> Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1983.- 144 с.
3.	<i>Грядкина Т.С.</i> Образовательная область «Физическая культура» Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / Н.ред. А.Г. Гогоберидзе. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М.: ТЦ «СФЕРА», 20126. – 144 с.
4.	<i>Пензулаева Л.И.</i> Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1988. – 143 с.
5.	<i>Сочеванова Е. А.</i> Зимние виды спорта и спортивные дисциплины. Картотека сюжетных картинок. Выпуск 22. Серия Оснащение педагогического процесса в ДОУ. СПб. : ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. 8 с.+ 28 цв. Ил.
6.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Интеграция образовательных областей. Из опыта работы инструктора по физической культуре // Дошкольная педагогика, 2013. - № 7(92). С. 24-27.
7.	<i>Сочеванова Е.А.</i> «Комплексы утренней гимнастики для детей 5-6 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 16 с.
8.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Летние виды спорта и спортивные дисциплины. СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. 8с. +28 цв.ил. (Оснащение педагогического процесса в ДОУ: Картотека сюжетных картинок; вып. 37, ч.1)
9.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Летние виды спорта и спортивные дисциплины. СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. 8с. +28 цв.ил. (Оснащение педагогического процесса в ДОУ: Картотека сюжетных картинок; вып. 37, ч.2)
10.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Новые подвижные игры для дошкольников// Дошкольная педагогика, 2014. - № 9(104). С. 68-69.
11.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. – 48 с.
12.	<i>Сочеванова Е.А.</i> «Новые подвижные игры» //Дошкольная педагогика, №1 (128), 2017, С. 38-41
13.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. – СПб: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2018.- 128 с.
14.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Информационный материал к подвижным играм книги (Интернет, Сайт ГБДОУ детский сад №39 Невского р-на СПб; «Инновационная деятельность 2019)
15.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Игровые упражнения и игры на асфальте. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. – 96 с.
16.	Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – Спб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, М. ТЦ СФЕРА 2008.- С. 565-572.

При подготовке материалов для родителей воспитанников будут использованы другие литературные источники, материалы сети Интернет.

### 3.1.3. Примерный перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Федеральной программы.

В совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми старших групп возможно использование литературных и музыкальных произведений из Федеральной образовательной программы (соотв. п.33.1.5, п.33.2.65).

### 3.1.4. Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре – Сочеванова Елена Арнольдовна. Образование – высшее, кандидат педагогических наук. Высшая квалификационная категория. Педагогический стаж – 27,5 лет. Стаж работы в ДОУ – 30,5 лет.

## 3.2. СТРУКТУРА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Совместная деятельность с детьми*

№ п/п	Направление деятельности	Сроки, периодичность, продолжительность
1	Мониторинг (оценка развития двигательных качеств и формирование умений и навыков)	Сентябрь, апрель-май, в течение года
2	Непрерывная образовательная деятельность (физкультурные занятия)	В течение года по расписанию: 2 раза в неделю в зале, предназначенном для физкультурных и музыкальных занятий); 3-е физкультурное занятие на открытом воздухе на территории детского сада до 25 минут
3	Подвижные игры на спортивной площадке на территории детского сада (совместно с воспитателем)	1 раз в неделю на прогулке (по расписанию групп); 20 минут
4	Просмотр и обсуждение с детьми презентаций с фото- или видеоматериалом, связанных с содержанием некоторых подвижных игр, видами спорта, профессиями.	В течение года (5 минут)
	Физкультурный праздник «Команда – это когда все вместе, в команде играть всегда интересней»	Ноябрь
5	Спортивный праздник «Зимние виды спорта»	Февраль
6	Физкультурный праздник «Спортик в гостях у ребят»	4й квартал (летний период)

Виды физкультурных занятий:

- контрольные (учетные занятия);
- смешанного характера (в разных сочетаниях решается несколько дидактических задач).

По содержанию планируются :

- традиционные занятия, включающие основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры;
- на основе полосы препятствия;
- на основе ритмической гимнастики,
- на основе подвижных игр.

Физкультурные занятия на территории детского сада организуются на спортивной площадке, на разметке асфальтового покрытия, с использованием стационарного игрового оборудования и включают оздоровительную ходьбу, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр.

В процессе физкультурных занятий будут использованы элементы здоровьесберегающих технологий: «пальчиковая гимнастика», «дыхательная гимнастика».

Для эмоционального подъема, воспитания чувства ритма, выразительности движений используется музыкальное сопровождение (фонограммы); стихотворный материал.

В процессе всех форм взаимодействия с детьми предусмотрено применение элементов технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми (создание ситуаций, ориентированных на личностное развитие: ситуации успеха; ситуация, обращенная к личному опыту ребенка; ситуация выбора задания, способа выполнения задания, оборудования, партнера по деятельности).

### ***Индивидуальная работа детьми***

организуется в режиме дня (на вечерней прогулке, в групповом помещении во второй половине дня) с детьми, пропустившими физкультурные занятия по болезни, отстающими в освоении физических упражнений, в развитии физических качеств, или, наоборот, проявляющих двигательные успехи, желающие совершенствоваться далее, а также с целью подготовки воспитанников к празднику.

№ п/п	Вид движения	Двигательные способности (физическое качество), двигательный навык	Литературные источники с критериями оценивания заданий
1	Непрерывный бег в медленном темпе	Выносливость/навык (техника)	- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – С. 158. - Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – С. 54-55
2	Челночный бег 5х6 м	Ловкость (быстрота) /навык (техника)	- Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, М. ТЦ СФЕРА 2008.- С. 565-572.
3	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые способности	
5	Прыжки через короткую скакалку	Умение/навык	
6	Отбивание мяча от пола	Умение/навык	