

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

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 39  
Невского района СПб  
(протокол от 30.08.2024 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 39  
Невского района СПб  
От 30.08.2024 № 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

Младший дошкольный возраст  
(3-4 года; группы №11, №10)

**РАЗРАБОТАНА**

и реализуется:

инструктором по физической культуре  
Сочевановой Еленой Арнольдовной

**ПРОВЕРЕНА:**

Скоморохова Анна Борисовна, заместитель  
заведующего

2024- 2025 учебный год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Целевой раздел.</b> . . . . .	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка . . . . .	3
1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы. . . . .	6
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов. . . . .	8
<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. .	13
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы. . . . .	14
2.5. Особенности взаимодействия педагогов с семьями обучающихся. . . . .	15
<b>3. Организационный раздел.</b> . . . . .	<b>16</b>
3.1. Условия реализации образовательной программы. . . . .	16
3.1.1. Особенности организации, развивающей предметно- пространственной среды. . . . .	17
3.1.2. Методическое обеспечение. . . . .	17
3.1.3. Примерный перечень литературных и музыкальных произведений для реализации .	18
Федеральной программы.	
3.1.4. Кадровое обеспечение. . . . .	18
3.2. Структура реализации образовательной деятельности. . . . .	18
<b>Приложение. Мониторинг (педагогические наблюдения)</b> . . . . .	<b>19</b>

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа младших групп (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 педагогическим документом инструктора по физической культуре, 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 российского 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 группы № 11 и №12.*

По данным воспитателей у большинства детей развита крупная моторика, они активно используют освоенные ранее движения, начинают осваивать бег, прыжки, повторять за взрослым простые имитационные упражнения, понимать указания взрослого, выполнять движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играть в подвижные игры.

Дети: демонстрируют элементарные культурно-гигиенические навыки, владеют простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание);

стремятся к общению со взрослыми, реагирует на их настроение.

Малыши проявляют интерес к сверстникам; наблюдают за их действиями и подражают им; играют рядом.

Дети понимают и выполняют простые поручения взрослого; стремятся проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.

Ребята способны направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знают, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели.

Большинство детей владеют активной речью, используют в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включенные в общение; могут обращаться с вопросами и просьбами.

Малыши: проявляют интерес к стихам, сказкам, повторяют отдельные слова и фразы за взрослым;

рассматривают картинки, показывают и называет предметы, изображенные на них;

различают и называют основные цвета, формы предметов, ориентируются в основных пространственных и временных отношениях;

осуществляют поисковые и обследовательские действия.

Дети: знают основные особенности внешнего облика человека, его деятельности; свое имя, имена близких; демонстрируют первоначальные представления о населенном пункте, в котором живут (город, село и так далее);

имеют представления об объектах живой и неживой природы ближайшего окружения и их особенностях, проявляют положительное отношение и интерес к взаимодействию с природой, наблюдают за явлениями природы, стараются не причинять вред живым объектам.

Ребята с удовольствием слушают музыку, подпевают, выполняют простые танцевальные движения.

Дети эмоционально откликаются на красоту природы и произведения искусства;

осваивают основы изобразительной деятельности (лепка, рисование) и конструирования, могут выполнять уже довольно сложные постройки (гараж, дорогу к нему, забор) и играть с ними; рисуют дорожки, дождик, шарики; лепят палочки, колечки, лепешки;

действуют с окружающими его предметами, знают названия, свойства и назначение многих предметов, находящихся в повседневном обиходе.

В играх дети отображают действия окружающих, воспроизводят не только их последовательность и взаимосвязь, но и социальные отношения (ласково обращается с куклой, делает ей замечания), заранее определяет цель ("Я буду лечить куклу").

По состоянию здоровья дети могут посещать основную физкультурную группу.

## **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 в 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 четырем годам:***

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребенок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ребенок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами ("можно", "нельзя"), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребенок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- ребенок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3 - 4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;
- ребенок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;
- ребенок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;
- ребенок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;
- ребенок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;
- ребенок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;
- ребенок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;
- ребенок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;
- ребенок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;
- ребенок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим ее анализом;
- ребенок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

- ребенок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;
- ребенок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

### **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.

Детей с ограниченными возможностями здоровья в группах №11 и №12 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 группой (заключительная, финальная диагностика). (см. Приложение 1 «Педагогическая диагностика»)

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ БЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

#### **ЗАДАЧИ:**

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя



полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

## ***СОДЕРЖАНИЕ.***

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

### **1) ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).**

#### **Основные движения:**

*бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

*ходьба:* ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

*бег:* бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;

*прыжки:* прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40

см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

*упражнения в равновесии:* ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### **Общеразвивающие упражнения:**

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:* поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:* потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:* поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

*музыкально-ритмические упражнения,* разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

### **Строевые упражнения:**

построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

**2) ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** При организации сюжетных и несюжетных подвижных игр, поддерживается инициатива детей.. Воспитывается умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность.

**3) СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности

в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

*Катание на санках:* по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах:* по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

*Катание на трехколесном велосипеде:* по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

*Плавание:* погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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

### **ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ**

*Упражнения на профилактику плоскостопия*

Из И.п.: узкая стойка ноги врозь встать на носки – вернуться в И.п.; встать на пятки – И.п.; поочередное отрывание пяток из И.п. стоя; поочередное выставление ноги вперед на носок; переведение стопы «от себя» - «на себя» из И.п. сидя.

*Пальчиковая гимнастика*

Сгибание и разгибание пальцев рук одновременно на обеих руках, сначала на одной, затем на другой руке; «разведение и сведение пальцев; сжимание пальцев в кулак - выпрямление (с разведением); соединение пальцев в «щепоть»; вращение кистями рук, приподнимание-опускание кистей; движения сложенными вместе кистями.

*Дыхательные упражнения*

Имитационные упражнения в соответствии с темой сюжетной линии занятия, заключающиеся в выполнении вдоха и долгого выдоха с произнесением звуков.

**4) ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:** педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

### **5) АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.**

*Физкультурные досуги:* досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

*Дни здоровья:* в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

## 2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ 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 у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Реализация Программы осуществляется в основном в *двигательной деятельности*, которая носит игровой характер, включающий игровые упражнения и подвижные бессюжетные и сюжетные игры, включающие элементы театрализации, конструирования.

На физкультурных занятиях (основная форма реализации Программы по физическому развитию) реализуется *ситуативно-деловое общение со взрослым и сверстниками*. *Речевая деятельность* раскрывается через слушание речи взрослого и сверстников, диалогическую и монологическую речь; элементарная *трудовая деятельность* - через помощь в раздаче и сборе физкультурного инвентаря, пособий; *музыкальная деятельность* - через музыкально-ритмические движения.

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Рабочей программы используются следующие методы:

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций).

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

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

2) репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа);

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);

. Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.

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

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные;
- естественные и искусственные.

При выборе форм, методов и средств реализации Рабочей программы учитываются не только возрастные особенности обучающихся, их индивидуальные и образовательные потребности, но и личные интересы, мотивов, пожелания детей.

Важное значение имеет признание субъективной позиции ребенка в образовательном процессе, т.е. субъектные проявления ребенка в деятельности – избирательное отношение к разным движениям, инициативность, самостоятельность в выборе, творчество.

Выбор 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 по направлению «Физическое развитие» организуется как совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей в форме физкультурного занятия, где, взаимодействуя с ребенком, взрослый выполняет функции педагога: обучает ребенка чему-то новому;. Также планируются ситуации, при которых ребенок и педагог-равноправные партнеры. Длительность занятия регламентируется СанПиН 1.2.3685-21. Физкультурные занятия, вне зависимости от содержания, имеют трехчастную форму и включают вводно-подготовительную, основную и заключительную части. Самостоятельная деятельность детей в группе и на прогулке организуется воспитателями при поддержке инструктора по физической культуре

Организуя двигательную деятельность, учитываются: опыт детей, их субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание). Инструктор по физической культуре получает информацию из собственных наблюдений, наблюдений и педагогической диагностики воспитателей. В процессе проведения ряда физкультурных занятий создаются условия для свободного выбора детьми движений, оборудования, участников совместной деятельности. Выражение детьми своих чувств и мыслей, поддержка детской инициативы и самостоятельности, в то же время установление общих правил во время двигательной деятельности, правил взаимодействия между детьми – важные составляющие образовательного процесса, т.е. решения задач воспитания, обучения и развития детей.

При организации образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» учитывается необходимость интеграции направлений развития каждого ребенка, поэтому, в разной степени, решаются задачи и речевого, и социально-коммуникативного, познавательного и художественно-эстетического развития.

Игра занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его деятельности. Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциогенную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и другие.

Поэтому физические упражнения, организованные в игровой форме, и подвижные игры – основа образовательной деятельности по направлению «Физической развитие».

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет специфику Основная задача педагога в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни ДОО, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение. Решение этих задач, задачи приобщения воспитанников к здоровому образу жизни реализуется через

организацию утренней гимнастики. Помощь воспитателю в подборе движений, игр и организации этой формы совместной деятельности с детьми оказывает инструктор по физической культуре, который также консультирует педагогов по организации ситуаций мероприятий, связанных с физическим развитием, здоровьесбережением.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает: подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей. Инструктор по физической культуре консультирует воспитателей по данному вопросу и по вопросу организации индивидуальных занятий, оказывает помощь в проведении.

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

Для поддержки детской инициативы инструктор по физической культуре выявляет предпочтения и интересы детей, наблюдая за деятельностью детей на физкультурных занятиях, слушая и запоминая их высказывания во время занятия и во время сопровождения детей в группу после занятия. Полученная информация используется при планировании занятий, оформляется в виде рекомендаций воспитателям и родителям.

## **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 инструктора по физической культуре с детьми являются нематериальными. Это новые знания, умения, образ, отношение, переживание, возможны варианты упражнений или подвижных игр.

### **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).

«По классификации А.М. Сивцовой (2008) в условиях современного детского сада используются 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).

Элементы дыхательной гимнастики и пальчиковой гимнастики проводятся в игровой форме, могут организовываться в любой из трех частей физкультурного занятия в зависимости от его содержания.

Подвижные игры/игровые упражнения сюжетного и бессюжетного характера включаются в физкультурные занятия.

### **Технология интеграции образовательных областей**

Включение в физкультурные занятия загадок, стихотворений, музыкальных произведений, опрос, беседа, акцентирование внимания на цвете, материале, возможностях использования инвентаря, счет, использование карточек (рисунки, фотографии), 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).

Предоставление возможности детям продемонстрировать товарищам свои умения, быть ведущим в игре, выбор партнера для игры в мяч, для выполнения бега «Кто быстрее?», цвета предмета (кубика, мяча), дорожки для бега – элементы технологии в применении к детям данного возраста.

#### **Игровые технологии**

Физкультурные занятия формируются как совокупность игровых упражнений и подвижных игр, подобранных в определенной последовательности, характерной для физического развития детей, и с учетом тематического планирования в детском саду.

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

Используются:

- в процессе педагогических наблюдений за двигательной деятельностью детей на физкультурных занятиях (видеорегистрация с последующим изучением индивидуального развития детей);
- для создания и размещения наглядно- информационного материала для просвещения родителей (законных представителей) воспитанников, использования в семейных условиях совместно с детьми.

### **2.5. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА 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.

<b>Период</b>	<b>Форма взаимодействия</b>	<b>Задачи</b>
---------------	-----------------------------	---------------

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, Просвещение родителей в вопросах двигательной деятельности и здоровья дошкольников.
В течение года	Наглядно-информационный материал в Интернете (ВКонтакте, Сообщество «ГБДОУ №39 Невского района Санкт-Петербурга, <a href="https://vk.com/public194177098">https://vk.com/public194177098</a>	Просвещение родителей по вопросам организации двигательной деятельности детей в детском саду и в семейных условиях, здоровьесбережения и здоровьесбережения
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.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Педагогические наблюдения и сведения о детях на момент начала реализации рабочей программы показали, что нет необходимости в разработке индивидуальных образовательных маршрутов для кого-либо из воспитанников младших групп №11 и №12..

При возникновении необходимости в течение года маршрут (маршруты) будет разработан. Совместная деятельность инструктора по физической культуре с ребенком, нуждающимся в данной форме взаимодействия, будет осуществляться в рабочее время, в часы, когда специалист не задействован в групповых формах взаимодействия с детьми.

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

Для безопасности передвижения детей в физкультурном зале организуется максимально свободное пространство. Оборудование и инвентарь располагаются по периметру залов.

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;

В части помещения, в которой установлены детские тренажеры, размещаются схемы по технике безопасности и схемы, отражающие технику выполнения упражнений на снарядах.

Для обучения детей основным движениям, 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: гимнастическая стенка, 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, ленты, обручи, в том числе закрепляющиеся на стойках, ограничители.

Для решения задач познавательного, речевого развития в процессе двигательной деятельности создаются картотека загадок и стихотворного материала; картотека подвижных игр, а также используются мелкие игровые атрибуты (грибочки, елочки, осенние листочки, снежки, др.), атрибуты персонажей подвижных игр.

Для реализации интеграции с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» создается подборка музыкальных произведений.

С целью познавательного развития детей используются звуковые предметы: бубен, свисток, колокольчик.

Для воспроизведения музыкальных произведений применяется стационарный музыкальный центр или переносная музыкальная аппаратура на батарейках.

Фото-видеоаппаратура предназначена для педагогических наблюдений.

На территории детского сада на асфальтовом пространстве создана разметка для организации игровых занятий для освоения детьми разных видов ходьбы, бега, прыжков, действий с мячами, построений. Для реализации образовательной программы по физическому развитию используется спортивная площадка с грунтовым покрытием.

### 3.1.2. Методическое обеспечение

№п/п	Наименование
1.	<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», 2016. – 144 с.
2.	<i>Пензулаева Л.И.</i> Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.:Просвещение, 1983. – 95 с.
3.	<i>Сочеванова Е.А.</i> «Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – с.
4.	<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.
5.	<i>Сочеванова Е.А.</i> Картотека подвижных игр /игровых упражнений для детей 3-4 лет (не опубликовано)
6.	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, для создания презентаций для детей будут использованы другие литературные источники, материалы сети Интернет.

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

В совместной деятельности инструктора по физической культуре детей младших групп используются литературные и музыкальные произведения (по согласованию с воспитателями с музыкальным руководителем соответственно)из Федеральной образовательной программы (соответственно п. 33.1.3. и 33.2.3).

### 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	Педагогическая диагностика	Сентябрь, апрель-май, в течение года
2	Физкультурные занятия	В течение года по расписанию 1 раз в неделю в зале до 15 минут.

Учитывая особенности данного возраста, физкультурные занятия носят игровой характер.

Для основной части физкультурного занятия программный материал распределяется в каждом месяце по схеме, предложенной Л.И. Пензулаевой (1983):

1-я неделя: упражнения в равновесии + прыжки;

2-я неделя – прыжки+ метания;

3-я неделя – метания + лазание;

4-я неделя – лазание+ упражнение в равновесии,

при этом первому виду движения дети обучаются, во втором - упражняются.

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

Для эмоционального подъема, воспитания чувства ритма, выразительности движений используется стихотворный материал, музыкальное сопровождение (фонограммы), при этом вводная часть занятия может формироваться как комплекс ритмической гимнастики.

### *Индивидуальная работа с детьми*

может быть организована воспитанниками пропустившими физкультурные занятия по болезни, отстающими в освоении физических упражнений, в развитии физических качеств.

**МОНИТОРИНГ (педагогические наблюдения)**

№ п/п	Игровая мотивация/ Вид движения	Вариант фиксирования двигательных заданий	Литературные источники с критериями оценивания заданий
1.	«Принеси кубик» Бег 2x5 м	Результат в секундах.	Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. – Спб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. – С. 52
2.	«Кто перепрыгнет?» Прыжок в длину с места (перепрыгивание через цв. линию расстояние: начало года - 40 см; конец года – 50 см.)	Видеорегистрация	То же С. 55
3.	«Выше ножки поднимаем, через кубики шагаем» Ходьба с перешагиванием через кубики, поставленные в ряд на расстоянии шага ребенка.	Видеорегистрация	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.563
4.	«Скачет зайка скок-да- скок..» Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед	Видеорегистрация	То же С.564
5.	«Раз, два, три, четыре, пять, будем с мячиком играть». Броски резинового мяча Ø20 см вниз и ловля	Видеорегистрация	То же С. 564