Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»
(ГБДОУ детский сад №78 «Жемчужинка»)

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол от 30.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 30.08.2023 г. № 130-ад

Подписано цифровой подписью: Смирнова Галина Викторовна

DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 19 Сентябрь 2023 г. 16:35:19

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физического развития детей раннего и дошкольного возраста групп
общеразвивающей направленности
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: от 2 до 5 лет

Составитель: Карпова Виктория Александровна
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	**3**
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели и задачи образовательной работы	3
1.1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	4
1.1.3. Планируемые результаты освоения/реализации Программы	6
1.2. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов освоения/реализации Программы	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	**11**
2.1. Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы	11
2.2. Модель организации образовательного процесса по физическому развитию	20
2.3. Перспективное планирование образовательной работы по физическому развитию	22
2.4. Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников	27
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	**29**
3.1. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	29
3.2. Материально-техническое обеспечение и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	30
3.3. Особенности проектирования образовательного процесса	31
4. ПРИЛОЖЕНИЯ	**34**
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Аннотация Программы	34

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитным и способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Рабочая программа физического развития детей раннего и дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»» (далее – ГБДОУ), созданной педагогическим коллективом ГБДОУ в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 (с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.), Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028.

Программа направлена на:

● создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

● создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа реализуется в течение 1 учебного года.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

В Программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Программа рассчитана на детей раннего, младшего и среднего дошкольного возраста.

1.1.1 Цели и задачи образовательной работы

Целью Программы является физическое развитие ребенка с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей. (согласно п. 14.1. ФОП ДО).

Цель реализуется через решение следующих **задач** (согласно п. 14.2. ФОП ДО):

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- охрана и укрепление физического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности.

Оздоровительные задачи:

- формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- создание условий для удовлетворения потребности детей в движении, совершенствовании систем и функций организма (развитие компенсаторных функций, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды
- формирование на доступном уровне валеологических знаний, умений и навыков.

Воспитательные задачи:

- способствовать проявлению разумной смелости и решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- формировать потребность к регулярным занятиям физической культурой;
- способствовать развитию интереса к событиям спортивной жизни страны.

Образовательные задачи:

- формировать систематизированные знания, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию двигательного статуса ребенка на основе его творческой активности;
- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки в спортивном направлении.

1.1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

ГБДОУ работает в режиме 5-ти дневной недели с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Время пребывания детей: с 7:00 до 19:00 (12 часов); с 8:00 до 12:00 утром, с 15:00 до 19:00 вечером (4 часа) в группах кратковременного пребывания.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует действующим санитарным требованиям. Продолжительность занятий для детей от 2 до 3 лет составляет не более 10 минут; от 3 до 4 лет – не более 15 минут; от 4 до 5 лет – не более 20 минут. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей от 2 до 3 лет составляет 20 минут, от 3 до 4 – 30 минут, от 4 до 5 – 40 минут.

Перерыв между занятиями составляет не менее 10 минут.

Проектирование образовательного процесса строится в соответствии с контингентом воспитанников, их возрастными, индивидуальными и гендерными особенностями.

Ребенок 3-го года жизни учится ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Ставятся задачи действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры. Меняется направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учится ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учится прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземление на обе ноги. У ребенка с 2 до 3 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

В возрасте 3-4 лет детям прививается умение выслушивать словесные пояснения, следить за показом и выполнять движения сообща. В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. У детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, а также в двигательных импровизациях.

У **ребенка 4-го года жизни** еще более возрастает стремление действовать самостоятельно, но так как его внимание неустойчиво, ребенок часто отвлекается и переходит от одного вида деятельности к другому. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. Этому возрасту характерно приобретение движениям ребенка более преднамеренного характера. Детям свойственно включаться в новые и разнообразные виды движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Ребенок более осознанно следит за показом движения, выслушивает пояснения. Центральными остаются задачи укрепления здоровья и достижения полноценного физического развития детей. Существенное место занимают закаливание, формирование осанки и воспитание культурно-гигиенических навыков. Важным остается развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных для этого условий. В этом возрасте у детей бывает очень разный уровень развития, поэтому задача инструктора по физической культуре – провести большую индивидуальную работу, чтобы подтянуть отставших до уровня большинства детей группы.

Ребенок **5-го года жизни** владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Внимание ребенка приобретает все более устойчивый характер. Детям 5-го года жизни характерен переход от обобщенного разучивания движений к разучиванию отдельных составных частей, элементов движений, отдельных поз. Ставятся задачи достижения точности и правильности выполнения заданных упражнений в соответствии с образцом. Эти задачи основываются на учете растущих возможностей детей воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.

Специфичным для этого возраста является отработка качественной стороны и закрепление приобретенных ранее двигательных навыков и умений.

1.1.3. Планируемые результаты освоения/реализации Программы

Планируемые результаты освоения/реализации Программы к трем годам
*(согласно п. 15.2. ФОП ДО)***:**

- ✓ у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ✓ ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- ✓ ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ✓ ребенок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- ✓ ребенок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- ✓ ребенок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели.

В группе раннего возраста к концу года дети могут:

- Ходить за воспитателем, паровозиком, чередование ходьбы и бега в колонне по одному и врассыпную, ходьба с лентой в руке
- Бегать до указанного предмета, бег с лентой в руке, бег за воспитателем со сменой направления.
- Выполнение движений: руки вверх, стороны, на голову, на пояс, за спину.
- Сохранять чувство равновесия при ходьбе между двумя узкими веревками, по гимнастической скамейке.
- Ползание на четвереньках между шнурами, проползание под веревкой, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- Бросание мешочков в горизонтальную цель, бросание мяча на дальность через сетку, катание мяча по прямой линии.
- Прыжки в длину с места на двух ногах, прыжки в длину с места через две веревки.
  Подвижная игра проводится с группой детей (8-10 человека).

Планируемые результаты освоения/реализации Программы к четырем годам
*(согласно п. 15.3.1. ФОП ДО)***:**

- ✓ 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 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.

В младшей группе к концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Планируемые результаты освоения/реализации Программы к пяти годам
*(согласно п. 15.3.2. ФОП ДО)***:**

- ✓ ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ✓ ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с

желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ✓ ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ✓ ребенок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;
- ✓ ребенок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;
- ✓ ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- ✓ ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- ✓ ребенок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;
- ✓ ребенок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками.

В средней группе:

- имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх; выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого;
- ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;
- бегает, изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием;
- ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом;
- прыгает на двух ногах в длину с места;
- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его;
- метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м; строится в колонну, шеренгу, круг;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
- самостоятельно скатывается на санках с горки, катает на санках друг друга;
- скользит по ледяной дорожке с помощью взрослых;
- передвигается на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполняет повороты на месте на лыжах;
- катается на 3-х колесном велосипеде.

1.2. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов освоения/реализации Программы

Педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей раннего и дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Сентябрь – выявить стартовые условия, исходный уровень развития ребенка; индивидуальные достижения, индивидуальные проблемы и проявления, требующие проведения индивидуальной работы с воспитанником; определить перспективы дальнейшей педагогической работы с воспитанниками.

Май - дать оценку степени решения поставленных задач; определить перспективу дальнейшего проектирования педагогического процесса.

Система оценки:

3 балла – показатель проявляется ярко, стабильно, это достижение ребенка; освоил деятельность на уровне самостоятельности.
2 балла – показатель проявляется нестабильно, неустойчиво; предложенные задания выполняет с частичной помощью взрослого.
1 балл – показатель почти не проявляется; деятельностью не владеет.

Оценочные тесты по физическому развитию групп

Ранний возраст

№	***Вид деятельности***
1	Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление
2	Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп в соответствии с указанием
3	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы
4	Ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом
5	Прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
6	Катает мяч в заданном направлении с расстояние 1,5 м., бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Младший дошкольный возраст

№	***Вид деятельности***
1	Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление

2	Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп в соответствии с указанием
3	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы
4	Ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом
5	Прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
6	Катает мяч в заданном направлении с расстояние 1,5 м., бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средний дошкольный возраст

№	***Вид деятельности***
1	Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд
2	Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
3	Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
4	Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны
5	Выполняет упражнения демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы по физическому развитию

Образовательная область «Физическое развитие», согласно ФГОС ДО, предусматривает:

- ✓ приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- ✓ формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- ✓ овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- ✓ обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое);
- ✓ воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое);
- ✓ воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- ✓ приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи образовательной деятельности с обучающимися от 2 лет до 3 лет *(согласно п. 22.3.1. ФОП ДО)*.

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползанье, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- ✓ развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- ✓ поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- ✓ формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- ✓ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися от 2 лет до 3 лет *(согласно п. 22.3.2. ФОП ДО)*.

- ✓ Педагог формирует умение выполнять основные движения,

общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно- оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

1.1) Основные движения:

- ✓ бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
- ✓ ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
- ✓ ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- ✓ бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;
- ✓ прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;
- ✓ упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.
- ✓ В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

1.2) Общеразвивающие упражнения:

- ✓ упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание

и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

- ✓ упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
- ✓ музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.
- ✓ Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры:

- ✓ Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.
- ✓ Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх.
- ✓ Помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное.

3) Формирование основ здорового образа жизни:

- ✓ Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены).
- ✓ Поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду.
- ✓ Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Основными **задачами** образовательной деятельности с обучающимися от 3 лет до 4 лет являются *(согласно п. 22.4.1. ФОП ДО)*:

- ✓ 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 образовательной деятельности с обучающимися от 3 лет до 4 лет *(согласно п. 22.4.2. ФОП ДО)*.

✓ 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).

1.1) 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, врассыпную, "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, врассыпную, 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.

1.2) 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).

1.3) Строевые упражнения:

- ✓ педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, 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:

- ✓ педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает 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 (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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, перевозя 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.

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.

Основными **задачами** образовательной деятельности с обучающимися от 4 лет до 5 лет являются *(согласно п. 22.5.1. ФОП ДО)*:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- ✓ формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- ✓ воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- ✓ продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах

спорта;

- ✓ укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися от 4 лет до 5 лет *(согласно п. 22.5.2. ФОП ДО)*.

- ✓ Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.
- ✓ Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

<u>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</u>

<u>1.1) Основные движения:</u>

- ✓ бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;
- ✓ ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
- ✓ ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад

на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- ✓ бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;
- ✓ прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;
- ✓ упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.
- ✓ Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

1.2) Общеразвивающие упражнения:

- ✓ упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
- ✓ упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- ✓ упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.
- ✓ Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики,

физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

1.3) Ритмическая гимнастика:

- ✓ музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

1.4) Строевые упражнения:

- ✓ педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры:

- ✓ педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.
- ✓ Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
- ✓ Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".
- ✓ Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

- ✓ представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и

укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

- ✓ Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.
- ✓ Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.
- ✓ Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.
- ✓ Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

2.2. Модель организации образовательного процесса по физическому развитию

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе организованной образовательной деятельности. У детей необходимо сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность. Для этого используются различные формы организации образовательной деятельности:

- занятия;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Программой предусмотрены варианты проведения занятий:

- занятия по традиционной схеме (учебно-тренировочные);
- контрольно-проверочные занятия «Самый, самый», во время которых дети проходят тестирование;
- занятия с использованием музыкального сопровождения;
- сюжетно-игровые занятия.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, имитация, зрительные ориентиры);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

– подача команд, распоряжений, сигналов;
– вопросы к детям;
– образный сюжетный рассказ, беседа;
– словесная инструкция.

Практические:

– повторение упражнений без изменения и с изменениями;
– выполнение упражнений в игровой форме;
– выполнение упражнений в соревновательной форме;
– самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Занятие состоит из нескольких частей:

– ***Подготовительная часть*** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

– ***Основная часть*** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

– ***Заключительная часть*** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Расписание занятий

Возраст детей	Название групп	Количество занятий в учебном году	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
2-3 года	«Черепашки»	*72 в зале* 1 подгруппа (четверг 9.00-9.10)	1 раз	10 минут
	«Черепашки»	2 подгруппа (четверг 15.20-15.30)		
2-3 года	«Пингвинята»	*108 в зале* (вторник 9.00-9.10; среда 9.00-9.10; пятница 9.00-9.10)	3 раза	10 минут
2-3 года	«Лягушата»	*72 в зале* (вторник 9.25-9.35 четверг 9.25-9.35)	2 раза	10 минут
3-4 года	«Катерок»	*72 в зале* (среда 9.25-9.40; пятница 10.15-10.30)	2 раза	15 минут
4-5 лет	«Дельфин»	*72 в зале* (вторник 10.15-10.29; среда 10.15 -10-29)	2 раза	20 минут

В последнюю неделю месяца, во второй половине дня проводится физкультурный досуг.

2.3. Перспективное планирование по обучению детей физическому развитию

Группа раннего возраста

Месяц	Содержание
Сентябрь	**Построение:** построение вдоль линии (по обозначающим предметам) **Ходьба:** небольшими группами в прямом направлении, стайкой **Бег:** небольшими группами в прямом направлении, стайкой **Обучение:** ползание на четвереньках по прямой (по гимнастическому мату (расстояние 3-4 метра)), по доске, по гимнастической скамейке, подлезание под воротца, веревку (30-40 см). **Повторение:**
Октябрь	**Построение:** построение вдоль линии (по обозначающим предметам). **Ходьба:** небольшими группами в прямом направлении, по прямой дорожке (ширина 20 см, длинна 2-3 м), парами **Бег:** небольшими группами в прямом направлении **Обучение:** лежащей по наклонной доске (высота 30-40 см), перелезание через скамейку, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом **Повторение:** ползание на четвереньках по прямой
Ноябрь	**Построение:** построение вдоль линии (по обозначающим предметам) **Ходьба:** в прямом направлении с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по кругу небольшими группами. **Бег:** небольшими группами в прямом направлении, в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно**, с** изменением темпа, между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). **Обучение:** катание мяча по прямой линии, одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (50-100 см), бросание вперед двумя руками с низу, от груди, из-за головы. **Повторение:** перелезание через скамейку.
Декабрь	**Построение:** построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг вперед. **Ходьба:** по кругу взявшись за руки, в прямом направлении по доске. **Бег:** в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа. **Обучение:** ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20-25 см). Бросание мяча через шнур (натянутый на уровне груди ребенка, с растояния1-1.15м, через сетку (натянутую на уровне роста ребенка). **Повторение:** бросание мяча двумя руками снизу, из-за головы
Январь	**Построение:** построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг вперед **Ходьба:** ходьба по кругу с изменением темпа, с переходом в бег **Бег:** в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа, между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). **Обучение:** метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой. **Повторение**: ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20-25 см).
Февраль	**Построение:** построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг в стороны, **Ходьба:** по кругу в прямом направлении, держась за руки. **Бег:** медленный бег с переходом в ходьбу

	Обучение: метание мешочков в горизонтальную цель-двумя руками, правой(левой) на расстоянии 1 м. **Повторение:** бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).
Март	**Построение**: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг в стороны. Ходьба с изменением направления **Ходьба:** в прямом направлении, в колонне по одному **Бег:** в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа, между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). **Обучение:** ловля мяча, брошенного педагогом на расстоянии 50-100 см., прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь в перед. **Повторение**: метание мешочков в горизонтальную цель-двумя руками, правой(левой) на расстоянии 1 м
Апрель	П**остроение**: построение вдоль линии (по обозначающим предметам), приставной шаг в перед. **Ходьба:** ходьба в рассыпную, в прямом направлении, обходя предметы. **Бег:** в колонне по одному, в медленном темпе в течении (30-40 сек) непрерывно, с изменением темпа, между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). **Обучение:** прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см), вверх с касанием предмета находящего на 10-15 см выше поднятой руки ребенка **Повторение:** ловля мяча, брошенного педагогом на расстоянии 50-100 см., прыжки на двух ногах с продвижением вперед
Май	**Построени**е: построение вдоль линии (по обозначающим предметам) **Ходьба:** ходьба в прямом направлении обходя предметы, по гимнастической доске, обходя предметы. **Бег:** в колоне по оному, с изменением темпа. **Обучение:** на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см) Прыжки вверх с касанием предмета, находящего на 10-15 см выше поднятой руки ребенка. **Повторение:** прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь в перед

Вторая младшая группа

Месяц	Содержание
Сентябрь	**Построение:** стайкой, врассыпную. **Ходьба и бег** стайкой, врассыпную; бег в обусловленное место по сигналу. **Обучение:** ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой; ползание на средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах, стоя на месте. **Повторение:** прыжки на всей ступне с подниманием на носки и с работой рук; катание мяча двумя руками друг другу;
Октябрь	**Построение:** в колонну друг за другом по росту. **Ходьба и бег:** в колонне по зрительным ориентирам. **Обучение:** ходьба с перешагиванием через предметы; ползание на средних четвереньках за катящимся предметом; прокатывание мяча между предметами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **Повторение**: прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя; прокатывание мяча друг другу (увеличение расстояния)
Ноябрь	**Построение:** в колонну по росту, в колонну парами; построение из колонны по росту в колонну парами, стоя на месте.

	Ходьба и бег: в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук; бег с ускорением и замедлением темпа. **Обучение:** ходьба по наклонной доске и спуск с нее; ползание по скамейке на средних четвереньках; прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; прыжки вверх на месте с целью достать предмет. **Повторение:** прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки на двух ногах на месте в паре; прокатывание мяча между предметами.
Декабрь	**Построение:** в колонну по росту с перестроением врассыпную по залу; построение в шеренгу, равнение по линии, с поворотом в колонну друг за другом. **Ходьба и бег:** в колонне «змейкой»; по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу. **Обучение:** ходьба по гимнастической скамейке; пролезание под дугой, не касаясь руками пола; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте; спрыгивание с высоты 15 см. **Повторение**: прыжки вверх с целью достать предмет; прокатывание мяча между предметами с целью сбить кеглю.
Январь	**Построение:** в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонну; перестроение из шеренги в круг по ориентирам. **Ходьба и бег:** в колонне в заданном направлении «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа; с остановкой по сигналу (приседание); ходьба в шеренге с одной стороны площадки на другую. **Обучение:** ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием приставляя пятку одной ноги к носку другой; ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 70-80 см; прыжки в длину с места. **Повторение:** пролезание в обруч, не касаясь руками пола; ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его.
Февраль	**Перестроение:** из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; то же в движении. **Ходьба и бег:** парами «змейкой», огибая поставленные предметы; ходьба на носках, перешагивая препятствия; бег в парах, в колонне со сменой направления по сигналу. **Обучение:** ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; перелезание через скамейку боком; бросание мяча вперед двумя руками снизу; прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе). **Повторение:** прыжки в длину с места; ловля мяча, брошенного взрослым; ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках.
Март	**Перестроение:** из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентирам; перестроение из колоны в шеренгу и наоборот. **Ходьба**: широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу; перешагивание через «канавки»; бег по извилистой дорожке; по круг, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. **Обучение:** ходьба по «кирпичикам», по «кочкам»; прыжки через предметы; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы через веревку; ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку. **Повторение**: прыжки со сменой положения ног; ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.
Апрель	**Перестроение:** из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентирам.

	Ходьба: с дополнительным заданием: с остановкой по сигналу - поворот вокруг себя; ходьба приставным шагом вперед; ходьба на горку; бег с высоким подниманием бедра; со сменой темпа по сигналу. **Обучение:** лазание по гимнастической лестнице и спуск с нее; ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием - поворот вокруг себя переступанием; прыжки – прямой галоп; бросание мяча вверх и попытка поймать его. **Повторение**: ходьба по «кирпичикам»; бросание мяча вдаль руками из-за головы.
Май	**Размыкание:** и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием. **Ходьба:** приставным шагом вперед и назад. **Бег:** с дополнительным заданием – догонять убегающих; чередовании бега в колонне с бегом врассыпную. **Обучение:** ходьба по наклонной плоскости; метение на дальность правой и левой рукой; прыжки в высоту с места через шнур. **Повторение**: прямой галоп; бросание мяча вверх и ловля его; лазание по гимнастической лестнице.

Средняя группа

Месяц	Содержание
Сентябрь	**Построение** в колонну по одному; по росту; равнение по ориентиру, по черте. **Ходьба** и бег на месте с переходом в движение по сигналу; ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы; ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа, ходьба с закрытыми глазами; бег «цепочкой». Со сменой направления по сигналу. **Обучение:** ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ползание на низких и средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий; прокатывание мячей друг другу по прямой. **Повторение:** прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.
Октябрь	**Перестроение:** из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу. **Ходьб**а: со сменой направления, с поворотом кругом по зрительному сигналу; ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге, в кругу; бег врассыпную, с поворотом кругом; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом. **Обучение**: Ходьба по шнуру, руки за спиной; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; прокатывание мяча из разных и.п. одной и двумя руками друг другу; прямой галоп. **Повторение:** прыжки на одной ноге поочередно; ноги вместе-ноги врозь с продвижением вперед; прокатывание обруча друг другу между предметами.

Ноябрь	**Перестроение:** из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим; перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. **Ходьб**а: с дополнительным заданием на руки; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; ходьба со сменой ведущего; бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу; бег пригнувшись, крадучись; бег со сменой ведущего. **Обучение:** ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; подлезание под препятствие правым и левым боком; бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками; прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением. **Повторение**: прямой галоп по кругу, руки за спиной, змейкой; ходьба по шнуру.
Декабрь	**Перестроение:** из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре за направляющим. **Ходьба:** с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса; чередование ходьбы с бегом, с прыжками на месте и продвижением вперед; бег со сменой ведущего; бег с преодолением препятствий. **Обучение:** ходьба по гимнастической скамейке, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга; пролезание между предметами на средних четвереньках; отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой; прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий. **Повторение**: прыжки из глубокого приседа в движении; бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди; вниз об пол и ловля его несколько раз подряд; пролезание через «тоннель»
Январь	**Перестроение:** из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом. **Ходьба:** с преодолением дополнительных препятствий; ходьба по пересеченной местности; бег - «перебежки»; «найди себе пару»; **Бег:** с ловлей и увертыванием. **Обучение:** метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета. **Повторение**: ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине; перелезание через гимнастическую скамейку боком.
Февраль	**Повороты:** кругом, переступая на месте; повороты кругом прыжком; перестроение из колонны по одному в шеренгу. **Ходьба:** с закрытыми глазами; с высоким подниманием бедра; на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; со сменой положения рук. **Бег:** с ловлей и увертыванием; с высоким подниманием бедра; с остановкой по сигналу.

	Обучение: ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз; ползание на мелких и средних четвереньках по доске; ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейки поворот вокруг себя; бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур. **Повторение:** прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета; прыжки вверх с места.
Март	**Перестроение:** из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. **Ходьба:** с остановкой на зрительный сигнал (цвет), звуковой сигнал. **Бег:** в среднем темпе, змейкой. **Обучение**: ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах; лазание по гимнастической лестнице произвольным способом; метание предметов на дальность; прыжки в высоту с места. **Повторение:** прыжки на одной ноге; бросание мяча двумя руками через препятствие; прыжки с высоты в обруч.
Апрель	**Перестроение:** из колонны по одному в колонну по четыре в движении; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу. **Ходьба:** в колонне «змейкой», с поворотом вокруг себя; с остановкой по сигналу; широким и мелким шагом; в парах по кругу. **Обучение:** ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для рук; лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом; метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки с короткой скакалкой. **Повторение**: прыжки в высоту с места; метание предметов вдаль.
Май	**Равнение:** по ориентиру; команды «Равняйсь!», «Смирно!»; перестроение из колонны по одному в колонну по три; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; повороты на месте направо, налево переступанием. **Ходьба:** в колонне спиной вперед; челночный бег; бег на скорость. **Обучение:** ходьба по наклонной поверхности со взмахом ленточками; перелезание через предмет боком; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; прыжки в длину с места в прыжковую яму. **Повторение**: прыжки с короткой скакалкой; метание в горизонтальную цель.

2.4. Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников

Основной целью работы с родителями является обеспечение взаимодействия с семьей, вовлечение родителей в образовательный процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку.

Задачи:

- осуществление преемственности ГБДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей;
- изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка;
- разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;

систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

Перспективное планирование работы с родителями

1	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2	Консультация на родительских собраниях: -«Адаптация детей в детском саду» -«Значение спортивной формы» -«Подвижные игры на улице зимой» -«Закаливание детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период.	 Осень Зима Весна
3	Наглядная информация – консультация на стендах: - «Как научить ребёнка следить за своей осанкой» - «Совместный активный отдых детей и родителей» - «Компоненты здорового образа жизни» - «Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!»	в течение года: сентябрь - май

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011
- Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010. - 64 с.
- Бодрящая гимнастика для дошкольников. Авт. Харченко Т.Е. СПб,:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 96 С.
- Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. Сочеванова Е.А. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-64 С.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009
- Кириллова Ю.А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2019.
- Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. Кириллова Ю.А.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.- 80 с.
- Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
- Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Картушина М.Ю. - М.: ТЦ Сфера, 2010. - 224 с. (Здоровый малыш)
- Олимпийское образование дошкольников. Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосковой.- СПб.: ДЕТСВО-ПРЕСС, 2007.-128 с.
- Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). – СПб: Паритет, 2008
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2005
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010
- «Зеленый огонек здоровья». Программа оздоровления дошкольников. Авт. М.Ю. Картушина. - М.: ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд.-208 с. (Детский сад с любовью).
- «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики». - Авт. Н.В. Нищева, СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.-64 С. (Кабинет логопеда)
- «Спортивные игры для детей». Авт. О.Е. Громова. – М.: ТЦ Сфера, 2009, 128 с. (Серия «Здоровый малыш)
- «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2009,128 с. (Здоровый малыш)
- «Физкультурные праздники в детском саду». Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-160 с.

3.2. Материально-техническое обеспечение и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1.Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. 2.Оборудование для прыжков. 3.Оборудование для катания, бросания, ловли. 4.Оборудование для ползания и лазанья. 5.Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая, бум, Дорожка «Здоровье», Дорожка «Змейка», Дорожка «Кирпичики», канат. 2.Гимнастический набор «Кузнечик»: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка, дорожка препятствий «Кирпичики». 3.Кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи диаметром 5 см, 10см, 15 см, 25 см., футбольные мячи, баскетбольные мячи. 4.Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка. 5.Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч, кегли, платочки, гимнастические палки.	Наглядно-дидактический материал: 1.Игровые атрибуты; 2.«Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы или маски); 3.Считалки, загадки; 4. Дидактические пособия; 5.Иллюстрации великих спортсменов, видов спорта, спортивного инвентаря.	1.Магнитофон; 2.CD и аудио материал 3. Видеопроектор 4.Экран

3.3. Особенности проектирования образовательного процесса

Образовательный процесс проектируется в соответствии с комплексно-тематическим планированием.

Комплексно-тематическое планирование образовательной работы с детьми раннего возраста (первая младшая группа, 2-3 года)

Временной период		Тема
1 сентября – 30 ноября		***Осень. Сезонные изменения в природе.***
Сентябрь	1 неделя	Здравствуй, детский сад! Наша группа.
	2 неделя	Дружат мальчики и девочки.
	3 неделя	Игрушки.
	4 неделя	
Октябрь	1 неделя	Что нам осень подарила: овощи.
	2 неделя	
	3 неделя	Что нам осень подарила: фрукты.
	4 неделя	
Ноябрь	1 неделя	Образ «Я». Части тела.
	2 неделя	
	3 неделя	Одежда. Обувь. Головные уборы.
	4 неделя	
	5 неделя	Домашние животные и их детеныши.
1 декабря – 29 февраля		***Зима. Сезонные изменения в природе.***
Декабрь	1 неделя	Домашние птицы.
	2 неделя	Дикие животные и их детеныши.
	3 неделя	
	4 неделя	Новый год!
Январь	2 неделя	Игры и забавы.
	3 неделя	
	4 неделя	Труд взрослых. Орудия труда.
	5 неделя	
Февраль	1 неделя	Транспорт.
	2 неделя	
	3 неделя	Моя семья. Наши дедушки и папы.
	4 неделя	Продукты питания.
1 марта – 31 мая		***Весна. Сезонные изменения в природе.***
Март	1 неделя	Моя семья. Наши бабушки и мамы.
	2 неделя	Мой дом. Предметы домашнего обихода. Посуда.
	3 неделя	Мой дом. Предметы домашнего обихода. Мебель.
	4 неделя	Птицы.
Апрель	1 неделя	
	2 неделя	Зоопарк.
	3 неделя	
	4 неделя	Домашние питомцы.
Май	1,2 неделя	Деревья. Цветы.
	3 неделя	Насекомые.
	4 неделя	Мой дом. Мой город.
	5 неделя	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Комплексно-тематическое планирование образовательной работы с детьми второй младшей и средней групп

Временной период		Тема	
		Вторая младшая группа (3-4 года)	**Средняя группа (4-5 лет)**
1 сентября – 30 ноября		***Осень. Сезонные изменения в природе.***	
Сентябрь	1 неделя	Здравствуй, детский сад! Наша группа. Дружат мальчики и девочки.	Здравствуй, детский сад! Дружат мальчики и девочки.
	2 неделя	Детский сад. Труд взрослых в детском саду.	Детский сад. Профессии сотрудников детского сада.
	3 неделя	Откуда хлеб пришел.	Откуда хлеб пришел. Сельскохозяйственный труд в поле.
	4 неделя	Что нам осень подарила: овощи.	Что нам осень подарила: овощи. Сельскохозяйственный труд в огороде.
Октябрь	1 неделя	Что нам осень подарила: фрукты.	Что нам осень подарила: фрукты. Сельскохозяйственный труд в саду.
	2 неделя	Что нам осень подарила: ягоды, грибы.	Кладовая леса: ягоды, грибы.
	3 неделя	Золотая осень. Деревья и кустарники.	Золотая осень. Деревья и кустарники.
	4 неделя	Дикие животные и птицы, их детеныши. Подготовка к зиме.	Дикие животные и птицы средней полосы, их детеныши. Подготовка к зиме.
Ноябрь	1 неделя	Домашние животные и птицы, их детеныши.	Домашние животные и птицы, их детеныши.
	2 неделя	Образ «Я». Части тела.	Тело человека. Гигиена. Здоровье.
	3 неделя	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь, головные уборы.	Предметы ближайшего окружения: одежда, обувь, головные уборы.
	4 неделя	Мой дом, мой город.	Мой дом, мой город. Стройка. Части дома.
	5 неделя	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода: посуда.	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода: посуда. Классификация и назначение.
1 декабря – 29 февраля		***Зима. Сезонные изменения в природе.***	
Декабрь	1 неделя	Семья. Мой дом. Мебель.	Семья. Мой дом. Мебель. Классификация и назначение.

	2 неделя	Предметы, облегчающие труд в быту. Бытовая техника.	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы.
	3 неделя	Средства связи. Почта.	Средства связи. Почта.
	4 неделя	Новый год!	Новый год!
Январь	2 неделя	Зимние игры и забавы.	Зимние игры и забавы.
	3 неделя	Игрушки.	Игрушки. Материалы, из которых они сделаны.
	4 неделя	Продукты питания.	Продукты питания.
	5 неделя	Зимующие птицы.	Зимующие птицы.
Февраль	1 неделя	Зима в лесу.	Животные севера.
	2 неделя	Дикие животные, их детеныши. Зоопарк.	Животные жарких стран.
	3 неделя	День защитника отечества. Профессии пап.	День защитника отечества. Наша Армия. Военная техника.
	4 неделя	Транспорт. Труд на транспорте.	Транспорт. Труд на транспорте.
1 марта – 31 мая		***Весна. Сезонные изменения в природе.***	
Март	1 неделя	Семья. Наши бабушки и мамы.	Семья. Наши бабушки и мамы.
	2 неделя	Мои любимые книги.	Мои любимые книги.
	3 неделя	Животные водоемов. Золотая рыбка.	Животные водоемов. Аквариумные и речные рыбы.
	4 неделя	Домашние питомцы.	Домашние питомцы.
Апрель	1 неделя	Перелетные птицы.	Перелетные птицы.
	2 неделя	12 апреля – День Космонавтики.	12 апреля – День Космонавтики. Космическая техника.
	3 неделя	Азбука безопасности.	Азбука безопасности.
	4 неделя	Земля - наш общий дом.	Земля - наш общий дом.
Май	1,2 неделя	Моя страна. Моя семья.	Моя страна. Моя семья.
	3 неделя	Цветущая весна. Комнатные растения.	Цветущая весна. Растения как живые существа. Комнатные растения. Части растений.
	4 неделя	Насекомые	Насекомые.
	5 неделя	Моя страна. Мой город. С Днем рождения, Санкт-Петербург!	Моя страна. Мой город. С Днем рождения, Санкт-Петербург!

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аннотация
к Рабочей программе физического развития детей раннего и дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности

Рабочая программа физического развития детей раннего и дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»» (далее – ГБДОУ), созданной педагогическим коллективом ГБДОУ в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 (с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.), Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

В Программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Программа рассчитана на детей раннего, младшего и среднего дошкольного возраста.

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в ГБДОУ. Срок реализации – 1 учебный год.

Целью Программы является физическое развитие ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. (согласно п. 14.1. ФОП ДО).

Цель реализуется через решение следующих **задач** (согласно п. 14.2. ФОП ДО):

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- охрана и укрепление физического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности.

Содержание Программы в соответствии, с требованиями ФГОС дошкольного образования, включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку, цели и задачи реализации Программ, значимые для разработки и реализации Программы характеристики, планируемые результаты освоения Программы, педагогическую диагностику достижений планируемых результатов освоения/реализации Программы.

Содержательный раздел включает в себя: задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы по физическому развитию, модель организации образовательного

процесса по физическому развитию, перспективное планирование образовательной работы по физическому развитию, систему работы по взаимодействию с семьями воспитанников.

Организационный раздел включает в себя: программно-методическое обеспечение образовательного процесса, материально-техническое обеспечение и особенности организации предметно-пространственной среды, особенности проектирования образовательного процесса.