

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 37  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 37 Василеостровского района)

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 37  
Василеостровского района  
протокол от «31» августа 2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим ГБДОУ детского сада № 37  
Василеостровского района  
\_\_\_\_\_Обухова Н.В.  
приказ от «31» августа 2023 № 60

с учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
ГБДОУ детского сада № 37  
Василеостровского района  
протокол от «31» августа 2023 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада  
№ 37 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детского сада № 37 Василеостровского района)

**на 2023-2024 учебный год**

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Инструктором по физической культуре  
Куманиной С.С.

Санкт-Петербург

2023

## СОДЕРЖАНИЕ:

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1. Пояснительная записка

1.1.2. Раздел пояснительной записки, формируемой участниками образовательных отношений.

1.2. Цели Программы

1.3. Задачи Программы

1.4. Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении обязательной части Программы

1.5. Планируемые результаты освоения/реализации Программы

1.5.1. Планируемые результаты.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

1.6. Описание подходов к Педагогической диагностике достижений планируемых результатов

1.6.1. Педагогическая диагностика. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1 Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по физическому развитию

2.1. 1 Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по физическому развитию. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

2.2.1 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

2.3. Особенности образовательной деятельности и культурных практик

2.3.1 Способы и направления поддержки детской инициативы. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

2.4.1 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающегося. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.4.2 Взаимодействие Образовательной организации с социумом. Взаимодействие с другими учреждениями, социальное окружение. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.5 Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, предусмотренная Программой

2.6. Особенности реализации рабочей программы воспитания

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1 Психолого-педагогические условия реализации программы

3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

3.3 Инфраструктурный лист группы

3.4. Примерный перечень музыкальных произведений для реализации Программы

3.5 Кадровые условия реализации Программы

3.6 Режим и распорядок дня

3.7 Календарный план воспитательной работы

Приложение

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее – Программа) разработана и утверждена в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 37 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга(далее – ОУ) в соответствии с ФГОС дошкольного образования. и с учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования. Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФОП ДО). Программа размещена на официальном сайте образовательной организации: <https://ds37.voadm.gov.spb.ru/obrazovaniie>

При разработке учитывались:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (зарегистрирован Минюстом РФ 2 ноября 2022 г., №70809) (в ред. от 29.12.2022г.);
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 (зарегистрирован Минюстом РФ 14 ноября 013 г., №30384) (в ред. от 21 января 2019 г.);
- ✓ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).
- ✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного гос. санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №2, действующих до 1 марта 2027 г.;
- ✓ СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного гос. санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;
- ✓ Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ № 37 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга

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

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в группах для детей от 3 до 7 (8) лет, общеразвивающей направленности образовательной организации и направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

#### **1.1.2. Раздел пояснительной записки, формируемой участниками образовательных отношений.**

Программа реализуется в Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 37 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Таблица 1 Описание групп общеразвивающей направленности площадки №1

Описание группы	Нормативная наполняемость
Группа раннего возраста	20
Младшая группа с 3-4 лет (общеразвивающая)	20
Средняя группа с 4-5 лет (общеразвивающая)	20
Старшая группа с 5-6 лет (общеразвивающая)	20
Подготовительная группа 6-7 лет (общеразвивающая)	25

Реализация РП в летний период проходит в соответствии с рекомендациями по организации работы в летний оздоровительный период и характеризуется: • минимальным количеством или отсутствием в режиме дня занятий:

- ✓ преобладанием в организации образовательного процесса совместной организованной деятельности взрослых и детей, и самостоятельной детской деятельности;
- ✓ увеличением времени пребывания детей на свежем воздухе и увеличением времени двигательной активности;
- ✓ преобладанием форм досуговой и проектно-исследовательской деятельности.

Содержание подразделов целевого раздела Программы представлено в таблицах цитированием текстов ФОП ДО и указанием ссылок на разделы ФОП ДО (нумерацией, соответствующих пунктов и нумерацией страниц с описанием содержания пункта).

Таблица 3

1.2. Цели Программы		
Название раздела ФОП ДО	пункты	страницы
II. Целевой раздел ФОП ДО	п.14.1.	стр.4
Целью программы является разностороннее развитие 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 прежде всего относятся: 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.		
1.3. Задачи Программы		
Название раздела ФОП ДО	пункты	страницы
II. Целевой раздел ФОП ДО	п.14.2.	стр.4-5
1	обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;	
2	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;
3	построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
4	создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
5	охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
6	обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
7	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;
8	достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

#### 1.4. Принципы дошкольного образования, установленные ФГОС ДО и используемые при построении обязательной части Программы

Таблица 5

ФГОС ДО	Название раздела ФОП ДО		пункты	страницы
	II. Целевой раздел ФОП ДО		п.14.3.	стр.5
При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФОП ДО.				
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 взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;	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;	
4/5	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;			

5/6	сотрудничество ДОО с семьей;
6/7	приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7/8	формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8/9	возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9/10	учет этнокультурной ситуации развития детей.

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

Программа построена на следующих принципах ФОП ДО, установленных ФГОС ДО:

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

***Пространство детской реализации.*** В качестве главного условия развития детской личности Программой предусматривается социальная поддержка детской индивидуальности. Для этого разворачивается «пространство детской реализации» (Н. Е. Веракса).

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

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

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

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

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

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

### 1.5. Планируемые результаты освоения/реализации Программы

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению дошкольного образования.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка согласно культурно-исторической психологии дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

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

Планируемые результаты реализации Программы представлены в соответствии с возрастными характеристиками списочного состава обучающихся дошкольного образовательного учреждения.

Планируемые результаты представлены в таблице в соответствии с возрастной периодизацией и указанием ссылок на разделы ФООП ДО: нумерацией, соответствующих пунктов и нумерацией страниц с описанием содержания пункта.

Таблица 6

Название раздела ФООП ДО		пункты	страницы
II. Целевой раздел ФООП ДО		п.15	стр.5-17
Возраст обучающихся	<a href="#">ранний возраст (к трём годам)</a>	15.2.	стр. 7-8
	<a href="#">к четырём годам</a>	15.3.1.	стр. 8-10
	<a href="#">к пяти годам</a>	15.3.2.	стр. 10-12
	<a href="#">к шести годам</a>	15.3.3.	стр. 12-15
	<a href="#">на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста)</a>	15.4	стр. 15-17

#### 1.5.1. Планируемые результаты.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 2-3 лет**

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

#### ***Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет***

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

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

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

Держит равновесие на одной ноге в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок.

Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу.

Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

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

#### ***Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет***



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

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

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

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы.

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

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4 – 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5-6 лет***

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому по-прежнему очень важно следить за посильностью физических нагрузок и правильностью осанки ребёнка. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, вследствие неравномерного формирования локтевого сустава детей нельзя резко тянуть ребёнка за руку, иначе возникает подвывих. У детей 5-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. Родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе, и когда они стоят. Благодаря накопленному к 5-7 годам опыту двигательной деятельности упражнения по технике движений дети начинают выполнять более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить к более быстрым движениям по заданию взрослого, т. е. менять темп, появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

К 5 годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность. Размеры и строение дыхательных путей ребёнка 5-6 лет отличается от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников показали, что резервные возможности сердечнососудистой

и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у детей так велика, что врачи и физиологи период с 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

### ***Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6-7 лет***

Физическое воспитание детей 6-7 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса .

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым

обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

### 1.6. Описание подходов к Педагогической диагностике достижений планируемых результатов

Описание подходов к педагогической диагностике достижений планируемых результатов, основные положения, которые можно использовать при построении регламента педагогической диагностики, представлены в таблице 3 с указанием страниц на разделы ФОП ДО, конкретные пункты и страницы.

Таблица 7

<i>Целеполагание, задачи, специфика и регламент педагогической диагностики</i>		
Название раздела ФОП ДО	пункты	страницы
II. Целевой раздел ФОП ДО	п.16	стр.18-20
Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов направлена на изучение: деятельностных умений ребенка; его интересов; предпочтений; склонностей; личностных особенностей; способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.	п.16.1.	стр.18
Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов 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.		
Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения; свободных бесед с детьми; анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное); специальных диагностических ситуаций. При необходимости педагог может использовать специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.	п.16.6.	стр.18
Наблюдение – основной метод педагогической диагностики Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог наблюдает за поведением ребенка в	п.16.7	стр. 19-20

<p>деятельности (игровой, общении, познавательно-исследовательской, изобразительной, конструировании, двигательной), разных ситуациях (в режимных процессах, в группе и на прогулке, совместной и самостоятельной деятельности детей и других ситуациях). В процессе наблюдения педагог отмечает особенности проявления ребенком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.</p>		
<p>Анализ продуктов детской деятельности может осуществляться на основе изучения материалов портфолио ребенка (рисунков, работ по аппликации, фотографий работ по лепке, поделок и другого). Полученные в процессе анализа качественные характеристики существенно дополняют результаты наблюдения за продуктивной деятельностью детей (изобразительной, конструктивной, музыкальной и другой деятельностью).</p>	п.16.8	стр. 20
<p>Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения Рабочей программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.</p>	п.16.9	стр. 20
<p>При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей, причин возникновения трудностей в освоении образовательной программы), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи). Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и оказания адресной психологической помощи.</p>	п.16.10	стр. 20
<p>Организационные подходы к педагогической диагностике</p>		
<p>Описание направлений педагогической диагностики индивидуального развития, достижений обучающихся в пяти образовательных областях представлены в картах, которые разработаны педагогическим коллективом на основе сложившейся практики проведения педагогической диагностики.</p>		
<p>Материалы по данному разделу представлены в Приложении 5 «Справка педагогической диагностики».</p>		

*Организационные подходы к педагогической диагностике.*

В ходе проведения педагогической диагностики основным методом педагогической диагностики является наблюдение. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребёнка. Наблюдая за поведением ребёнка, педагог обращает

внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагоги определяют на Педагогическом совете ГБДОУ. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения являются карты по образовательным областям на каждую группу. Педагог составляет их по критериям выбранной методики, отразив показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения дополняются беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое.

По итогам в мае педагоги и специалисты пишут справку педагогической диагностики, в которой указывают результаты и итоги за учебный год (по группе детей).

### **1.6.1. Педагогическая диагностика. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

*Таблица 14 Инструменты педагогической и психологической диагностики*

Название инструментария	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 (8) лет до окончания образовательных отношений)
Инструментарий инструктора по физической культуре (карты развития ребенка)					
Мониторинг по учебно-методическому пособию Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»	нет	да	да	да	да

Применяется индивидуальный образовательный маршрут для обучающихся, в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогического консилиума. Форма маршрута описана в образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 37. Василеостровского района (раздел 1.6.1).

Индивидуальные портфолио детей ведутся на бумажных/электронных носителях.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые образовательной организацией по основным направлениям развития детей от 2 до 7 (8) лет [ФОП ДО, 17.1].

### **2.1 Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по физическому развитию**

**От 2 лет до 3 лет.**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического

развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, 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» [22.3.1]

#### **Содержание** образовательной деятельности.

«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 упражнения).

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 лазание: 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); в рассыпную 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.

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» [22.3.2].

#### **От 3 лет до 4 лет.**

«Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- 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» [22.4.1].

#### **Содержание** образовательной деятельности.

«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 ребёнка, 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 её, 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); переключивание 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).

**Строчные упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строчные 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, 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.

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка 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» [22.4.2].

**От 4 лет до 5 лет.**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- 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 ребёнка, 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» [22.5.1].

#### **Содержание** образовательной деятельности.

«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.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибаемая 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.

#### *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 перекаладывание 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.

#### *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.

#### *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 «полуёлочкой».

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» [22.5.2].

#### **От 5 лет до 6 лет.**

«Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него

влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий» [22.6.1].

#### **Содержание** образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко



поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

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

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог

поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

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

*Ритмическая гимнастика:*

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

*Строевые упражнения:*

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

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

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

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

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

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

упрощенным правилам.

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

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

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

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

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

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

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

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### б) **Активный отдых.**

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

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки» [22.6.2].

#### **От 6 лет до 7 лет.**

«Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям» [22.7.1].

**Содержание** образовательной деятельности.

«Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии

с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа

на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

*Общеразвивающие упражнения:*

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями

рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

*Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

*Строевые упражнения:*

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем

количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

**4) Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**5) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и



достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

#### **б) *Активный отдых.***

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки. [22.7.1].

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни» [ФОП ДО; 22.8].

### **2.1. 1 Задачи и содержание образования (обучение и воспитание) по художественно-эстетическому развитию. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

*Таблица 8 Содержание работы в группах дошкольного возраста по физическому развитию в соответствии*

Подраздел	Нормативная или методическая документация	Содержание работы	Ответственные лица
Здоровый образ жизни	Рабочая программа воспитания, режимы дня и двигательной активности, календарное планирование воспитателей.	Соблюдение режима дня, образовательные ситуации и мероприятия по формированию здорового образа жизни (формирование привычек здорового питания, соблюдение правил личной гигиены, закаливания, регулярной двигательной активности, регулярных занятий спортом). Проектная деятельность, посвященная здоровому образу жизни. Встречи с разными	Воспитатели, социальные партнеры.

		интересными людьми, экскурсии. <sup>1</sup>	
Представления о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений	Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ	Упражнения на развитие мелкой моторики, координации движений, в том числе игры с пальчиками, не менее 1 часа свободной двигательной деятельности в режиме. Упражнения на свободное движение в разнородном пространстве, развитие равновесия, координации движений. Разноуровневое обучение: от использования симметричных движений в одной плоскости до разнонаправленных поочередных движений из разнонаправленных исходных положений. Физкультурные и спортивные занятия, танцы, ритмика, спортивные игры. Использование для развития мелкой моторики нестандартных приемов (обучение вязанию, вышиванию, бисероплетению, конструированию из мелких деталей).	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры
Движение и двигательная активность	Режим двигательной активности. Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно,	Регулярная двигательная нагрузка. Зарядки, гимнастики, подвижные игры, физкультминутки (пальчиковая, зрительная, дыхательная, ходьба по массажным дорожкам), движение в сложных	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры

<sup>1</sup> В период благоприятной эпидемиологической обстановки с 5 лет.

	индивидуализирование в ИОМ	физкультурных комплексах, танцы, ритмика.	
Подвижные игры, физкультура и спорт	Рабочие программы инструктора по физической культуре и воспитателей, календарное планирование, возможно, индивидуализирование в ИОМ	Физкультурные занятия с применением методов развития крупной моторики, регулярные подвижные игры, включение народных подвижных игр, игр с мячом, эстафеты. Участие в спортивных соревнованиях.	Инструктор по физической культуре, воспитатели, социальные партнеры

Поддержка физического развития воспитанников осуществляется с помощью регулярной и систематической педагогической работы во всех образовательных областях, в разных формах образовательной деятельности с учетом потребностей и способностей воспитанников. Амплификация и постоянное совершенствование образовательной среды осуществляется на основании оценки качества реализации Программы, с учетом потребностей, ожиданий, интересов и инициативы семей воспитанников и сотрудников Образовательной организации, особенностей социокультурного окружения с вовлечением всех заинтересованных сторон.

## **2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

«Форма получения дошкольного образования определяется родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося с учетом мнения ребенка» [ФОП ДО; 23.1].

*Таблица 9. Формы получения образования*

<b>Формы получения образования</b>
Группы полного дня, 12 часов

Сетевая форма реализации образовательной программы ДО и (или) отдельных компонентов, предусмотренных образовательными программами, отсутствует.

«При реализации образовательных программ дошкольного образования могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Федеральной программы должны осуществляться в соответствии с требованиями СП2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21» [ФОП ДО; 23.3].

Формы, способы, методы и средства реализации Программы образования определяются на Педагогическом совете Образовательного учреждения 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 [ФОП ДО; 23.4].

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

В дошкольном возрасте:

- ✓ игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- ✓ общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- ✓ речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- ✓ познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- ✓ изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребенка;
- ✓ двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- ✓ элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд);
- ✓ музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских инструментах) [ФОП ДО; 23.5].

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Программы педагог может использовать следующие методы:

- ✓ «организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- ✓ осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- ✓ мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы)» [ФОП ДО; 23.6].

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

- ✓ при использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение);
- ✓ репродуктивный метод предполагает создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

- ✓ метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути ее решения в процессе организации опытов, наблюдений;
- ✓ при применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);
- ✓ исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирования). Для решения задач воспитания и обучения широко применяется метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое. Выполняя совместные проекты, дети получают представления о своих возможностях, умениях, потребностях» [ФОП ДО; 23.6.1].
- ✓ «Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, педагог учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения целесообразно использовать комплекс методов» [ФОП ДО; 23.6.2].

При реализации Программы «педагог может использовать различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- ✓ демонстрационные и раздаточные;
- ✓ визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- ✓ естественные и искусственные;
- ✓ реальные и виртуальные» [ФОП ДО; 23.7].

«Средства, указанные в пункте 20.7 Федеральной программы, используются для развития следующих видов деятельности детей:

- ✓ двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и другое);
- ✓ предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и другое);
- ✓ игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и другое);
- ✓ коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и другое);
- ✓ познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и другое);
- ✓ чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- ✓ трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);
- ✓ продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования);
- ✓ музыкальной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и другое)» [ФОП ДО; 23.8].

Образовательная организация «самостоятельно определяет средства воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Федеральной программы» [ФОП ДО; 23.9].

«Вариативность форм, методов и средств реализации Федеральной программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе» [ФОП ДО; 23.10].

«При выборе форм, методов, средств реализации Федеральной программы педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности» [ФОП ДО; 23.11].

«Выбор педагогом педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Федеральной программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность» [ФОП ДО; 23.12].

### **2.2.1 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.**

При построении процесса взаимодействия в Образовательной организации педагоги стремятся использовать недирективные методы взаимодействия.

Недирективные методы взаимодействия объединяют такие формы, техники и способы общения, при которых проявляется взаимоуважение, принятие собеседниками друг друга, учет мнения другого, возможность договориться. В детском саду недирективные формы взаимодействия подразумевают равные позиции воспитателя и ребенка, уважение и принятие чувств ребенка, словесное выражение воспитателем своих чувств.

К недирективным методам можно отнести диалог с ребенком, беседу, основанные на активном слушании и применении техники «Я-сообщений», принятие (а не запрет) негативных проявлений у ребенка—агрессии, печали, буйной радости и т.д.

Основа недирективных методов—это уважение к ребенку, принятие его как отдельной самостоятельной личности, имеющей право на собственное мнение и свой взгляд на жизнь.

Недирективная помощь строится на шести принципах:

1. Принцип диалогичности – означает, что совместное обсуждение с ребенком возникшей ситуации должно быть построено на диалоге, взаимодействии, обратной связи.

2. Принцип вариативности – каждая из ситуаций может и должна иметь несколько вариантов разрешения и важно, чтобы ребенок сам их предложил.

3. Принцип доброжелательности – педагог должен показывать заинтересованное отношение к предложениям ребенка, создавать условия, чтобы он свободно выражал свои чувства и потребности.

4. Принцип опоры на положительное в ребенке – педагог должен выражать уверенность в успехе ребенка.

5. Принцип позитивной эмоциональности – важно поддерживать положительные эмоции ребенка от собственных усилий, когда он решает какую-либо образовательную ситуацию.

б. Принцип развивающейся субъектности. Девизом этого принципа может быть высказывание М. Монтессори: «Помоги мне это сделать самому»

Основное действие педагога – это одобрение и подкрепление. Воспитатель уделяет внимание ребенку, положительно оценивает, подбадривает и поддерживает его в том, что он делает.

Рекомендованные приемы недирективного взаимодействия:

А. вербальные:

- ✓ поощрение, одобрение;
- ✓ повторение;
- ✓ отражение;
- ✓ обобщение;
- ✓ поощрение активности ребенка в диалоге.

Б. невербальные:

- ✓ кинестетические движения;
- ✓ акустические приемы
- ✓ проксимические приемы
- ✓ приемы положительного подкрепления.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности и культурных практик**

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход.

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 воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах делать выводы.

Педагог создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные воспитателем образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и



активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Педагог широко использует также ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей к материалам для экспериментирования и исследовательской деятельности, для продуктивного творчества.

### **2.3.1 Способы и направления поддержки детской инициативы. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- ✓ предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- ✓ отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- ✓ не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- ✓ формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
- ✓ побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
- ✓ поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;
- ✓ устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
- ✓ проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки;
- ✓ для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
- ✓ содержать в доступном месте все игрушки и материалы;
- ✓ поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

Инструктор по физической культуре использует в работе с детьми разнообразные формы работы, соответствующие их возрасту, интересам, возможностям. Все формы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности. Игра - ведущий вид деятельности дошкольников, является основной формой реализации Программы. Организованными формами работы являются:

- ✓ разные виды непрерывно образовательной деятельности по физической культуре; их можно разделить на:

- 1) традиционные;
- 2) игровые (на основе подвижных игр);
- 3) сюжетные,

4) тематические (с одним видом физических упражнений, элементам спортивных бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

5) комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования)

6) по интересам, по выбору детей (с использованием спортивного инвентаря мячи, скакалки, обручи и т.д.)

7) учебно-тренировочные, (комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства).

- ✓ физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- ✓ активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья);
- ✓ самостоятельная двигательная деятельность детей;
- ✓ занятия в семье.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех форм, методов, а также средств организации физкультурно - оздоровительной работы с детьми.

Рациональное сочетание разных видов непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на непрерывно образовательной деятельности с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

#### **2.4 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся**

Главными целями взаимодействия воспитателей 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 раннего возраста;
- ✓ обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях образовательной организации и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи [ФОП ДО; 26.1].

##### **2.4.1 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающегося. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Вариативные формы участия родителей (законных представителей) в жизни группы.

В проведении мониторинговых исследований:

- ✓ анкетирование;
- ✓ социологический опрос.

В создании условий:

- ✓ участие в днях благоустройства;
- ✓ обсуждение проектов развивающей предметно-пространственной среды.

В просветительской деятельности, направленной на повышение педагогической культуры, расширение информационного поля родителей (законных представителей):

- ✓ наглядная информация;
- ✓ памятки;

- ✓ распространение опыта семейного воспитания;
- ✓ родительские собрания;
- ✓ дни открытых дверей;
- ✓ совместные праздники, развлечения;
- ✓ участие в творческих выставках, смотрах-конкурсах;
- ✓ мероприятия с родителями (законными представителями) в рамках проектной деятельности (детско-родительских проектах).

Таблица 10 Перспективный план работы с родителями (законными представителями)

Месяц	Планируемые мероприятия
сентябрь	Тематическая мероприятия «День знаний» Родительское собрание № 1(выступление) Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Октябрь	Спортивный праздник «День спорта» Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Ноябрь	«Веселые старты» Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Декабрь	«Зимние забавы» физкультурное мероприятие Родительское собрание №2 (выступление) Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Январь	Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Февраль	Музыкально-физкультурный праздник «Защитники Отечества» во всех возрастных группах Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Март	Районные соревнования «Ледовая олимпиада для дошкольников» Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Апрель	Музыкально-физкультурный праздник «Через тернии к звездам» Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК
Май	Мероприятие посвященное Дню Победы Индивидуальные консультации по интересующим темам Публикации на официальном сайте и в сети ВК

#### 2.4.2 Взаимодействие Образовательной организации с социумом. Взаимодействие с другими учреждениями, социальное окружение. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Таблица 11

Раздел деятельности	Социальные партнеры	Основные виды взаимодействия
Физическое развитие	ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-методический центр» Василеостровского района	Участие в районных конкурсах, районных играх.
	ГБУ СШОР	Участие в районных соревнованиях

	Василеостровского района	
	Детские отделения городских поликлиник	Оздоровительная работа и профилактическая медицинская деятельность в соответствии с договором о сотрудничестве.
	СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»	Участие в городских районных соревнованиях.
Работа с родителями	ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-методический центр» Василеостровского района	Участие в работе сайта районного дистанционного консультационного сайта для родителей КЦВО.рф (дистанционная поддержка реализуемой Программы для родителей).
	Отдел образования администрации Василеостровского района	Информирование родителей посредством новостной ленты портала отдела образования администрации Василеостровского района
	ГБУ ДО ЦППМСП Василеостровского района Санкт-Петербурга	Проведение мероприятий для родителей, в том числе консультационной работы в соответствии с договором о сотрудничестве.
Методическое сопровождение Программы	ГБУ ДППО ЦПКС «Информационно-методический центр» Василеостровского района	Консультирование творческой группы разработчиков Программы. Предоставление доступа к районной Базе знаний по программам дошкольного образования: <a href="https://opdo-fgosdo.ru/">https://opdo-fgosdo.ru/</a> Участие в работе районных творческих групп. Проведение профессиональной экспертизы в рамках оценки качества образования по показателю оценка качества реализуемой образовательной программы дошкольного образования.

## 2.5 Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей, предусмотренная Программой

«Коррекционно-развивающая работа (далее КРР) и\или инклюзивное образование в образовательной организации направлены на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с особыми образовательными потребностями, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации» [ФОП ДО; 27.1] (ФОП ОУ № 37; 2.5)

### 2.5.1 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

В соответствии с распоряжением Комитета по образованию от 29.09.2017 № 2972-р «Об организации работы по реализации мероприятий, предусмотренных индивидуальной

программой реабилитации или абилитации инвалида (ребенка-инвалида)» в образовательной организации реализуются мероприятия, предусмотренные индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида (ребенка-инвалида) (далее - ИПРА). В качестве основного исполнителя в Перечне мероприятий ИПРА определяются образовательные организации. В случае получения организацией Перечня мероприятий ИПРА от родителя (законного представителя) инвалида (ребенка-инвалида) мероприятия по реализации ИПРА проводятся в рамках деятельности психолого-педагогического консилиума образовательной организации (далее – ППк ОО). ППк ОО разрабатывает индивидуальный образовательный маршрут инвалида (ребенка-инвалида) в соответствии с формой.

### **Форма**

#### **Индивидуальный образовательный маршрут инвалида (ребенка-инвалида)**

Утвержден на заседании ППк

Наименование ОО

Протокол №\_\_\_\_от \_\_\_\_\_

#### Общие сведения

Ф.И.О. ребенка	
Дата рождения	
Уровень образования	Дошкольное образование
Мать (Ф.И.О.)	
Отец (Ф.И.О.)	
Воспитатели (Ф.И.О.)	
Педагогические специалисты	Музыкальный руководитель: Инструктор по физической культуре: Педагог дополнительного образования: Педагог-организатор:
Специалисты	Учитель-логопед: Педагог-психолог: Учитель-дефектолог:
Заключение ПМПК	№ _____ от _____ Программа: ОП ДО
Срок проведения обследования в ПМПК	

#### Организация психолого-педагогического сопровождения ребенка с инвалидностью

Заключение ПМПК	№ _____ От _____
Программа	ОП ДО
Срок проведения повторного обследования в ПМПК	
Рекомендации ПМПК	Учитель-логопед: Педагог-психолог: Учитель-дефектолог:
Предоставление услуг ассистента (помощника)	
Требования к организации пространства	
Тьюторское сопровождение	2

<sup>2</sup> Тьюторское сопровождение используется при наличии рекомендации в программе реабилитации/абилитации ребенка-инвалида

Ведущий специалист	
Срок освоения программы	
Форма обучения	
Привлечение специалистов, не предусмотренных рекомендациями ПМПК	

**Психолого-педагогическое сопровождение ребенка с инвалидностью**

Педагог	Задачи коррекционно-развивающей работы	Формы организации коррекционно-развивающей работы	Формы оценки результатов работы (динамики ребенка, самоанализ специалиста)
Учитель-логопед			
Педагог-психолог			
Учитель-дефектолог			

**Взаимодействие с семьей**

Направления взаимодействия	Формы взаимодействия

Родители (законные представители)

Данный документ утверждается на заседании ППкОО, в дальнейшем проводится регулярный мониторинг его исполнения. Руководитель образовательной организации осуществляет контроль за эффективностью проводимых мероприятий, с учетом срока действия ИПРА, а также предоставляет отчет об исполнении мероприятий по психолого-педагогической реабилитации и абилитации в ГБУ ДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Василеостровского района Санкт-Петербурга не позднее, чем за 50 дней до окончания срока действия ИПРА.

В соответствии с п. 2.11.3 и п.3.3.4 ФГОС ДО для детей-инвалидов, не имеющих статуса ребенок с особыми возможностями здоровья, продолжающих обучение по Программе создается специально организованная развивающая предметно-пространственная среда. Актуальные возможности развивающей предметно-пространственной среды представлены на официальном сайте образовательной организации в разделе «Доступная среда».

В соответствии с п.1.6, п. 2.11.3, п.3.2.7, п.3.4.4 ФГОС дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные условия для получения образования, которые описываются в реализуемых образовательной организацией образовательных программах, адаптированных для детей с особыми возможностями здоровья.

## **2.6. Особенности реализации рабочей программы воспитания**

*Таблица 12*

<i>Раздел уклада</i>	<i>Описание</i>
Миссия	Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки здорового образа жизни. Создание условий для охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей.
Принципы жизни и	Соответствуют принципам основной образовательной

воспитания	программы дошкольного образования, раздел Рабочая программа воспитания (2.6)
Образ, её особенности, внешний имидж	Девиз: Учу детей я с физкультурой дружить Не для того, чтобы рекорды все побить, Не для того, чтобы чемпионом стать, На олимпийском пьедестале постоять. Учу детей я с физкультурой дружить Затем чтоб радостно на свете было жить, Чтобы энергию, задор и силу Всем окружающим дарили!
Отношение к воспитанникам, их родителям (законным представителям), сотрудникам и партнерам образовательной организации	Мы ответственно относимся вверенному нам делу образования самых юных обучающихся образовательной организации, испытываем эмпатию к особым потребностям наших обучающихся и готовы оказать помощь им и родителям (законным представителям) в вопросах воспитания и обучения, мы стремимся к самосовершенствованию и регулярно проходим курсы повышения квалификации, мы способны к самоконтролю и готовы быть примером здорового образа жизни, трудолюбия в процессе воспитания, мы облагораживаем помещение физкультурного зала и заботимся о соблюдении принципов эстетизма.
Ключевые правила	Соответствуют внутренним правилам трудового распорядка и внутренним правилам распорядка для обучающихся и их родителей (законных представителей). Мы знакомим с правилами всех участников образовательного процесса и строго их соблюдаем.
Традиции и ритуалы, особые нормы этикета	Приветствие перед занятием Народные игры/Хороводные игры, Календарные праздники Веселые старты Использование русских детских песен в занятиях Сорси Игровой парашют
Особенности РППС, отражающие образ и ценности	Нормативные документы размещены в доступном для родителей (законных представителей) месте, мы следим за актуальностью информации и новостей о нашей группе в официальном сообществе нашей образовательной организации ВКонтакте и на официальном сайте образовательной организации.
Социокультурный контекст	участвует в межгрупповых, районных проектах, праздниках и социальных акциях.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Психолого-педагогические условия реализации программы

Успешная реализация программы обеспечивается «следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть,

со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое) так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в образовательной организации, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);

4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению дошкольного образования, социальному развитию этих детей, в том числе посредством инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;



13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

16) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде» [ФОП ДО; 30].

### 3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В помещении по адресу: Санкт-Петербург, бульвар Александра Грина д.2 к 2, созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение требований:

- ✓ санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- ✓ к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность,
- ✓ оборудованию и содержанию территории,
- ✓ помещениям, их оборудованию и содержанию,
- ✓ естественному и искусственному освещению помещений,
- ✓ отоплению и вентиляции,
- ✓ водоснабжению и канализации,
- ✓ организации питания,
- ✓ медицинскому обеспечению,
- ✓ приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность,
- ✓ организации режима дня,
- ✓ организации физического воспитания,
- ✓ личной гигиене персонала;
- ✓ пожарной безопасности и электробезопасности;
- ✓ охране здоровья воспитанников и охране труда работников.

### 3.3 Инфраструктурный лист группы

Таблица 13 «Физкультурный модуль»

№ п/п	Наименование оборудования	Рекомендованное количество оборудования		Инвариатная часть	Вариативная часть
		Ед. изм.	Количество		

1. Физкультурный зал					
2.1.	Специализированная мебель, оборудование, системы хранения				
2.1.1	Балансиры разного типа	Шт.	4	+	
2.1.2	Воланы для игры в бадминтон	Шт.	4	+	
2.1.3	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)	Шт.	1	+	
2.1.4	Гимнастическая палка пластмассовая	Шт.	По количеству детей в группе	+	
2.1.5	Гимнастическая стенка	Шт.	2	+	
2.1.6	Гимнастический коврик	Шт.	По количеству детей в группе	+	
2.1.7	Гимнастические набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	Шт.	1	+	
2.1.8	Дорожка гимнастическая	Шт.	1	+	
2.1.9	Дорожка для прыжков в длину	Шт.	1	+	
2.1.10	Доска гладкая с зацепами	Шт.	1	+	
2.1.11	Доска наклонная	Шт.	1	+	
2.1.12	Доска с ребристой поверхностью	Шт.	1	+	
2.1.13	Дуга большая	Шт.	2	+	
2.1.14	Дуга малая	Шт.	2	+	
2.1.15	Дуги для подлезания	Шт.	10	+	
2.1.16	Жилетка игровая	Шт.	20	+	
2.1.17	Защитная сетка для окна	Шт.	По количеству окон	+	
2.1.18	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	Шт.	1	+	
2.1.19	Канат для перетягивания	Шт.	2	+	
2.1.20	Канат подвесной для лазания	Шт.	2	+	
2.1.21	Клюшки	Шт.	15	+	

2.1.22	Коврик массажный	Шт.	12	+	
2.1.23	Кольцеброс	Шт.	2	+	
2.1.24	Кольцо баскетбольное	Шт.	2	+	
2.1.25	Кольцо мягкое	Шт.	10	+	
2.1.26	Кольцо плоское	Шт.	10	+	
2.1.27	Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр	Шт.	1	+	
2.1.28	Комплект гантелей	Шт.	10	+	
2.1.29	Комплект оборудования для соревнований и спартакиад	Шт.	1	+	
2.1.30	Консоль пристенная для канатов и шестов	Шт.	1	+	
2.1.31	Конус с втулкой, палкой и флажком	Шт.	10	+	
2.1.32	Корзинка для мячей	Шт.	4	+	
2.1.33	Лента гимнастическая	Шт.	по количеству детей в группе	+	
2.1.34	Мат гимнастический (стандартный)	Шт.	2	+	
2.1.35	Мат гимнастический прямой	Шт.	2	+	
2.1.36	Мат гимнастический складной	Шт.	2	+	
2.1.37	Мат с разметками	Шт.	4	+	
2.1.38	Мяч баскетбольный	Шт.	2	+	
2.1.39	Мяч гимнастический	Шт.	4	+	
2.1.40	Мяч для метания	Шт.	20	+	
2.1.41	Мяч для мини-баскетбола	Шт.	4	+	
2.1.42	Мяч набивной (0,5 кг)	Шт.	4	+	
2.1.43	Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см)	Шт.	4	+	
2.1.44	Мяч футбольный	Шт.	2	+	
2.1.45	Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5 шт.)	Шт.	6	+	
2.1.46	Набор разноцветных кеглей с битой	Шт.	2	+	
2.1.47	Набор спортивных принадлежностей – кольцо малое (10–12 см), лента короткая (50–60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч	Шт.	6	+	

	средний				
2.1.48	Насос для накачивания мячей	Шт.	1	+	
2.1.49	Настенная лесенка (шведская стенка)	Шт.	4	+	
2.1.50	Обруч (малого диаметра)	Шт.	20	+	
2.1.51	Обруч (среднего диаметра)	Шт.	20	+	
2.1.52	Палка гимнастическая деревянная	Шт.	По количеству детей в группе	+	
2.1.53	Палочка эстафетная	Шт.	4	+	
2.1.54	Прыгающий мяч с ручкой	Шт.	2	+	
2.1.55	Ракетки для бадминтона (комплект с воланами)	Шт.	15	+	
2.1.56	Свисток	Шт.	1	+	
2.1.57	Секундомер	Шт.	1	+	
2.1.58	Серсо (комплект для игры)	Шт.	2	+	
2.1.59	Скакалка (взрослая)	Шт.	2	+	
2.1.60	Скакалка детская	Шт.	По количеству детей в группе	+	
2.1.61	Скамейка гимнастическая универсальная	Шт.	6	+	
2.1.62	Стеллаж для инвентаря	Шт.	1	+	
2.1.63	Степ платформа	Шт.	15	+	
2.1.64	Стойка баскетбольная с сеткой (комплект)	Шт.	2	+	
2.1.65	Стойка для гимнастических палок	Шт.	1	+	
2.1.66	Стойки для прыжков в высоту (комплект)	Шт.	2	+	
2.1.67	Султанчики для упражнений	Шт.	50	+	
2.1.68	Фишки конусы	Шт.	10	+	
2.1.69	Флажки разноцветные (атласные)	Шт.	50	+	
2.1.70	Шайбы	Шт.	15	+	
2.1.71	Щит баскетбольный	Шт.	1	+	
2.1.72	Щит для метания в цель навесной	Шт.	2	+	
2.2	Дополнительное и вариативное оборудование для подвижных игр и спортивных мероприятий				

2.2.1	Музыкальный центр	Шт.	1	+	
2.2.2	Набор для подвижных игр	Шт.	1	+	
2.3	Кабинет педагога / инструктора по физической культуре + спортивная				
2.3.1	Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная	Шт.	1	+	
2.3.2	Компьютер педагога с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение)	Шт.	1	+	
2.3.3	Кресло педагога	Шт.	1	+	
2.3.4	МФУ/принтер	Шт.	1	+	
2.3.5	Стол педагога	Шт.	1	+	
2.3.6	Шкаф для одежды	Шт.	1	+	
2.3.7	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)	Шт.	1	+	
2.3.8	Грабли для песка	Шт.	1	+	
2.3.9	Набор для игры в шахматы	Шт.	4	+	
2.3.10	Набор для игры в шашки	Шт.	4	+	
2.3.11	Рулетка	Шт.	2	+	
2.3.12	Сетки защитные на окнах и осветительных приборах	Шт.	По количеству окон и приборов	+	
2.3.13	Стеллаж для инвентаря	Шт.	1	+	
2.3.14	Часы с пульсометром и шагомером	Шт.	2	+	

### 3.4. Примерный перечень подвижных игр

#### *Группа раннего возраста от 2 до 3 лет*

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### ***Группа дошкольного возраста от 3 до 4 лет***

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### ***Группа дошкольного возраста от 4 лет до 5 лет***

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

### ***Группа дошкольного возраста от 5 лет до 6 лет***

Подвижные: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»;

«Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки»,

«Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

*Спортивные:*

1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м);

2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам);

3) Бадминтон (отбивание воланаракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем);

4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам);

5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах).

### ***Группа дошкольного возраста от 6 лет до 7 лет***

Подвижные: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого называли, тот и ловит», «Стоп», «Кто

самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

*Спортивные:*

городки (бросать биты сбоку, от плеча, зная 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона);

элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры);

элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота);

элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении);

бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

### 3.5 Кадровые условия реализации Программы

Реализация Рабочей Программы обеспечивается квалифицированными педагогами, наименование должностей которых соответствует штатному расписанию и номенклатуре должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 21 февраля 2022 г. N 225 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, N 9, ст. 1341). [ФОП ДО 34., 34.1].

В образовательном учреждении сложился стабильный, перспективный, творческий педагогический коллектив, имеющий потенциал к профессиональному развитию. Педагоги постоянно повышают свой профессиональный уровень путем обучения на курсах переподготовки, повышения квалификации, участия в работе районного методического объединения, знакомства с опытом работы своих коллег в других ГБДОУ на семинарах, круглых столах, конференциях, изучения новинок периодической и методической литературы. Все это в комплексе дает хороший результат в организации педагогической деятельности и улучшении качества образования и воспитания дошкольников.

### 3.6 Режим и распорядок дня

*Таблица 14 Требования и показатели организации образовательного процесса*

*(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)*

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	10 минут
	от 3 до 4 лет	15 минут
	от 4 до 5 лет	20 минут
	от 5 до 6 лет	25 минут

	от 6 до 7 лет	30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет	20 минут
	от 3 до 4 лет	30 минут
	от 4 до 5 лет	40 минут
	от 5 до 6 лет	50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возраста	2-х минут
Показатели организации образовательного процесса		
Продолжительность ночного сна не менее	1–3 года	12 часов
	4–7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1–3 года	3 часа
	4–7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Таблица 15

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
2-3 года	<b>08.40 – 08.50</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>08.40 – 08.50</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>08.40 – 08.50</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>
3-4 года	<b>09.00 - 09.15</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>09.00 - 09.15</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>09.00 - 09.15</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>
4-5 лет	<b>09.25 – 09.45</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>09.25 – 09.45</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>09.25 – 09.45</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>
5-6 лет	<b>09.55-10.20</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>09.55-10.20</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>09.55-10.20</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>
6-7 лет	<b>10.30-11.00</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>10.30-11.00</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>		<b>10.30-11.00</b> <i>ОО Физическое развитие</i> <b>Физкультурное занятие</b>



## Организация работы по укреплению здоровья детей

Мероприятия по закаливанию проводятся с согласия родителей (законных представителей) и с учетом состояния здоровья детей (назначений и рекомендаций в листе здоровья).

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы — постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- ✓ широкая аэрация помещений (проветривание);
- ✓ оптимальный температурный режим;
- ✓ правильно организованная прогулка;
- ✓ физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- ✓ умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;
- ✓ специальные оздоровительные мероприятия (сауна, соляная пещера, фито-бар и прочее).

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе по режиму дня.

*Проветривание.* Проветривание в присутствии детей не производится.

Контроль температуры воздуха во всех помещениях, предназначенных для пребывания детей осуществляется Организацией с помощью термометров.

Помещения постоянного пребывания детей для дезинфекции воздушной среды оборудуются приборами по обеззараживанию воздуха.

*Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия,* массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Образовательной организацией обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательном бассейне.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам.

Продолжительность перерывов между занятиями 10 мин.

Перерыв во время занятий для гимнастики не менее 2 мин.

При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Таблица 16 Показатели организации режимных моментов

Показатель	Возраст	Норматив
Продолжительность дневного сна	1-3 года	3 часа
Продолжительность дневного	4-7 лет	2,5 часа

сна		
Продолжительность прогулок	1-7 лет	Не менее 3 часов
Суммарный объем двигательной активности	1-7 лет	Не менее 1 часа
Утренняя зарядка	1-7 лет	10 мин.

### 3.7 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (далее — План) является единым для образовательной организации [ФОП ДО, 36.1].

Образовательная организация вправе наряду с Федеральным календарным планом воспитательной работы проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей [ФОП ДО, 36.2].

Все мероприятия должны проводиться с учетом особенностей Федеральной программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей воспитанников [ФОП ДО, 36.3].

Таблица 15 Календарный план воспитательной работы

Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности
01.09	День Знаний (ФК) <sup>3</sup> - выставка праздничных плакатов; - праздник «Детский сад встречает ребят!» (ВВ <sup>4</sup> ); - фоторепортаж праздника в Василеостровском районе.	Познавательное	познание
03.09	День окончания Второй мировой войны (ФК) и День солидарности в борьбе с терроризмом (ФК) Выставки в книжном уголке. Районная акция	Патриотическое	Родина
08.09	Международный день распространения грамотности (ФК) Районная акция (фоторепортаж флешмоба)	Познавательное	познание
15.09	День рождения Василеостровского района (РК <sup>5</sup> ) Флешмоб «Празднование дня рождения Василеостровского района»	Патриотическое Эстетическое	Родина Культура и красота
27.09	День воспитателя и всех дошкольных работников(ФК) Выставка поздравительных открыток (ВВ) Экскурсии по детскому саду.	Социальное Трудовое	Дружба Человек Сотрудничество Труд
01.10	Международный день пожилых людей (ФК)	Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие

<sup>3</sup> ФК – Федеральный компонент календарного плана воспитательной работы

<sup>4</sup> ВВ – воспитателю о воспитании

<sup>5</sup> Региональный компонент

	Праздник для бабушек и дедушек воспитанников «Старые песни о главном...», «Спасибо вам, бабушки, дедушки!» (ВВ) Нахождение и разучивание пословиц и поговорок, игры бабушек (ВВ) Волонтерские акции		, добро
01.10	Международный день музыки (ФК) - районная игра Музыкальная олимпиада к Дню музыки; - районный конкурс шумовых оркестров;	Эстетическое	Культура, красота
04.10	День защиты животных (ФК) - районная социальная акция; - волонтерские проекты.	Патриотическое Духовно-нравственное	Природа Милосердие
05.10	День учителя (ФК) Беседы, игры, встречи с профессионалами, районная акция	Трудовое	Труд
09.10	День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности (ВВ) Беседы, игры, встречи с профессионалами	Трудовое	Труд
16.10	Всемирный день хлеба (ВВ) Беседы, игры, встречи с профессионалами, посещение музеев, выставки	Трудовое	Труд
Третье воскресенье октября	День отца (ФК) Выставка семейных фотографий. Изготовление подарков. Досуг «Папа может все, что угодно!»	Социальное	Семья
30.10	День тренера в России Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада (Знатоки спорта)» (РК)	Физическое и оздоровительное	Здоровье
Октябрь-ноябрь	Осенины (праздник)	Эстетическое Патриотическое	Культура, красота Природа
04.11	День народного единства (ФК) Досуг Районная акция.	Патриотическое	Родина
08.11	День погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России (ФК) Беседы о труде сотрудников полиции. Сюжетно-ролевая игра «Полиция». Встречи с профессионалами.	Патриотическое	Родина
20.11	Всемирный день ребенка (ВВ) Игровой проект	Социальное	Человек
21.11	Всемирный день приветствий (ВВ) Досуг	Социальное	Дружба, сотрудничество
22.11	День сыновей (ВВ) Выставка	Социальное	Дружба, сотрудничество

Последнее воскресенье ноября	День Матери в России (ФК) Праздничные мероприятия во всех группах детского сада, песни про маму, совместные подвижные игры с мамами, детские сюжетно-ролевые игры «Мама дома», беседа «Мамы разные нужны, мамы разные важны» (ВВ) фоторепортаж праздника в районе	Социальное	Семья
30.11	День Государственного герба Российской Федерации (ФК) Рассматривание изображение Государственного герба, беседа о его происхождении и символическом значении.	Патриотическое	Родина
03.12	День неизвестного солдата (ФК): Беседы и просмотр материалов о памятниках и мемориалах неизвестному солдату, проект «книга памяти», совместное рисование плаката «Памяти неизвестного солдата».	Патриотическое	Родина
03.12	Международный день инвалидов (ФК) Беседы «Люди так не делятся...», «Если добрый ты...». Выставки детских работ «Пусть всегда будет солнце», «От сердца к сердцу». Волонтерская акция.	Социальное Духовно-нравственное	Человек Жизнь, милосердие, добро
05.12	День добровольца (волонтера) в России (ФК) Беседы с детьми на темы «Легко ли быть добрым?», «Кто такие волонтеры». «День добрых дел» — социальная акция. Создание лепбука «Дружба». Конкурс рисунков, презентаций и разработок «Я — волонтер». Районная акция.	Социальное Духовно-нравственное	Человек Жизнь, милосердие, добро
08.12	Международный день художника (ФК) Выставка произведений детских художников-иллюстраторов в книжном уголке. Встречи с профессионалами. Индивидуальные выставки творчества дошкольников. Экскурсии или прогулки выходного дня в Академию художеств или музей-квартиру А.И. Куинджи. Районная акция.	Эстетическое Трудовое	Культура, красота. Труд
09.12	День Героев Отечества (ФК) Ознакомление детей с художественной литературой: Т. А. Шорыгина «Спасатель», С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое» Встреча с профессионалами. Спортивно-игровые мероприятия на	Патриотическое	Родина

	смелость, силу, крепость духа. Возложение цветов к памятнику защитникам Отечества.		
12.12	День Конституции Российской Федерации (ФК) Тематические беседы об основном законе России, государственных символах. Творческий коллаж в группах. Районная акция.	Патриотическое Познавательное	Родина познание
27.12	День рождения основателя Третьяковской галереи Павла Михайловича Третьякова (ВВ) Презентация «Кто такой коллекционер?», Культурная практика «Почему один из самых больших музеев страны называют «Третьяковка»? Выставка мини-коллекций дошкольников	Эстетическое Трудовое	Культура, красота Труд
31.12	Новый год (ФК) Утренник. Фестиваль лучших номеров новогодних утренников	Эстетическое	Красота
15.01	Всемирный день снега (Международный день зимних видов спорта)	Физическое и оздоровительное	Здоровье
16.01	День ледовара (ВК)	Эстетическое Трудовое	Культура и красота Труд
24.01	Международный день эскимо (ВВ)	Трудовое воспитание	Труд
27.01	День снятия блокады Ленинграда (ФК) Беседа с презентациями «900 дней блокады», «Дети блокадного Ленинграда», праздник День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста Знакомство с художественной литературой и музыкальными произведениями по теме Целевые прогулки и экскурсии выходного дня, посвященные Дню полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады; фоторепортаж праздника в районе (РК)	Патриотическое	Родина
02.02	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (ФК) Памятная выставка в книжном уголке.	Патриотическое Познавательное	Родина познание
08.02	День российской науки (ФК) Районная игра «Олимпиада для дошкольников, посвященная Дню науки»	Познавательное Трудовое	Познание Труд

15.02	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (ФК) Беседа «Кто такой дипломат?»	Патриотическое Трудовое	Родина Труд
16.02	Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие для дошкольников «Ледовая олимпиада» (РК)	Физическое и оздоровительно е	Здоровье
21.02	Международный день родного языка (ФК) «Ярмарка» (традиции русского народа) (ВВ) Районный флешмоб, посвященный Дню родного языка	Познавательное Патриотическое	Познание Родина
23.02	День защитника Отечества (ФК) Досуг, физкультурный праздник. Творческая встреча с РДШ «Юнармия»	Патриотическое Трудовое	Родина Труд
08.03	Международный женский день (ФК) Изготовление подарков «Цветы для мамы» (ВВ) Утренник «Праздник мам» (ВВ) Районный видеоконцерт праздника	Социальное	Семья
09.03	День рождения космонавта Юрия Алексеевича Гагарина (ВВ) Презентация	Познавательное Патриотическое	Познание Родина
13.03	День рождения писателя Сергея Владимировича Михалкова (ВВ) Флешмоб «Чтение вслух»	Эстетическое	Культура, красота
18.03	День воссоединения Крыма с Россией (ФК) Беседы. Презентации. Конкурс рисунков, посвященных Крыму	Познавательное Патриотическое	Познание Родина
19.03	День рождения писателя Корнея Ивановича Чуковского (ВВ) Выставка в книжном уголке	Эстетическое	Культура
27.03	Всемирный день театра (ФК) Театр для маленьких - со	Эстетическое	Культура
01.04	Международный день птиц (ВВ)	Эстетическое	Культура
12.04	День космонавтики, (ФК) Досуг «Космонавты» (ВВ) Организация выставки по теме (ВВ) Просмотр видеофильма (о космосе, космических явлениях (ВВ) Конструирование ракет (ВВ)	Познавательное Патриотическое	Познание Родина
22.04	Всемирный день Земли (ВВ) Беседы с детьми об экологических проблемах на Земле (ВВ), мероприятие «Сбор батареек» (ВВ), театрализованное представление «Давайте сохраним...» (ВВ)	Патриотическое	природа
30.04	День пожарной охраны (РК) Районная игра «Юный пожарный»	Физкультурное и	Здоровье Познание

		оздоровительно е Познавательное Трудовое	Труд
01.05	Праздник Весны и Труда (ФК) Слушание и исполнение песен о весне и труде, слушание музыки о весне (ВВ) Знакомство с пословицами и поговорками о труде (ВВ)	Трудовое	Труд
09.05	День Победы (ФК) Проведение акции совместно с родителями «Наши ветераны» (подбор материала и составление альбомов родителями совместно с воспитанниками о родственниках, соседях, знакомых, воевавших в годы Великой Отечественной войны) (ВВ) Районная акция. День Победы	Патриотическое	Родина
18.05	Международный день музеев (ВВ) Игра, проект «Мини-музей» в моей группе	Патриотическое	Родина
19.05	День детских общественных организаций России (ФК) Районная социальная акция	Социальное	Дружба Сотрудничество
24.05	День славянской письменности и культуры (ФК) Беседы на тему азбуки, конкурс букв-поделок «Кириллица» и «Глаголица» (ВВ).	Познавательное Патриотическое	Познание Родина
27.05	День рождения Петербурга (РК) Конкурс-выставка «Петербургская ассамблея» Районный флешмоб «День рождения города»	Патриотическое	Родина
27.05	Общероссийский день библиотек (ВВ) Выставка книг-самоделок, посвященная Дню библиотек	Познавательное Трудовое	Познание Труд
01.06	День защиты детей (ФК) Музыкально-спортивное мероприятие «Дети должны дружить» Фоторепортаж праздничных событий в районе	Социальное	Дружба
06.06	День русского языка (ФК) Драматизации «Сказки Пушкина» (ВВ). Пушкинский день России - видеофильм	Познавательное Патриотическое Эстетическое	Познание Родина Культура
12.06	День России (ФК) Тематические занятия, познавательные беседы о России, государственной символике, малой родине (ВВ)	Патриотическое	Родина

	Выставка детских рисунков и инсталляций «Россия — гордость моя!» (ВВ)		
22.06	День памяти и скорби (ФК) Поэтический час «Мы о войне стихами говорим» (ВВ) Тематические беседы «Страничка истории. Никто не забыт» (ВВ) Прослушивание музыкальных композиций «Священная война», «22 июня ровно в 4 часа...», «Катюша» (ВВ)	Познавательное Патриотическое	Познание Родина
08.07	День семьи, любви и верности (ФК) Беседы «Мой семья» (ВВ) интерактивная игра «Мамины и папины помощники» (ВВ) творческая мастерская «Ромашка на счастье» (ВВ) презентация поделок «Герб моей семьи» (ВВ)	Социальное	Семья
30.07	День Военно-морского флота (РК) Творческая выставка детских рисунков «В нашу гавань заходили корабли»; Спортивные эстафеты «Море волнуется раз...»; Фотосессия «По морям, по волнам». Фотоотчеты праздника ВМФ в Василеостровском районе	Патриотическое	Родина
12.08	День физкультурника (ФК) Совместная разминка, эстафеты на ловкость и скорость, тематические игры и забавы	Физическое и оздоровительно е	Здоровье
22.08	День Государственного флага Российской Федерации (ФК) Выставка, посвященная Дню Российского флага (ВВ)	Патриотическое	Родина
27.08	День российского кино (ФК) Рисованием на тему «Мой любимый герой мультфильма»	Эстетическое	Культура



*Методическое обеспечение*

Теплюк С. Н.	ФГОС Игры-занятия на прогулке с малышами (2-4 лет)
Борисова М. М.	ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет)
Пензулаева Л. И.	ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Степаненкова Э. Я.	ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет)
Пензулаева Л. И.	ФГОС Физическая культура в детском саду. (3-4 года)
	ФГОС Физическая культура в детском саду. (4-5 лет).
М. Ю. Карушина	Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет
	Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет
Г. А. Прохорова	Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет
Т. Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников

Система оценки достижения обучающимся планируемых результатов

*Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 3 – 4 лет.*

Ходьба.

Прямое ненапряженное положение туловища и головы.

Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны).

Согласованные движения рук и ног.

Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Методика обследования. Наблюдение. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша.

Бег.

Туловище прямое или немного наклонено вперед.

Выраженный момент «полета».

Свободные движения рук.

Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

Методика обследования бега. Наблюдение.

Лазанье.

Крепкий хват руками сверху, поочередный перехват руками рейки.

Чередующийся шаг.

Активные, уверенные движения.

Методика обследования лазанья. Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком (от пола в метрах). Закрепить сантиметровую ленту на вертикальную рейку. •

Прыжки.

Тест. Прыжки в длину с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

И. п.: небольшое приседание на слегка расставленных ногах.

Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.

Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

Приземление: мягко, одновременно на две ноги, согнутые в коленях.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

И. П.: небольшое приседание с наклоном туловища.

Толчок: одновременно двумя ногами.

Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении.

Приземление: мягко, на две ноги одновременно, удерживается устойчивое положение (руками не касаются земли)

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб – высота 20см, мат.

Метание.

Метание вдаль.

И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая (левая) рука согнута в локте.

Замах: небольшой поворот вправо (влево).

Бросок: с силой.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10м, ширина 5м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Мешочки удобно положить в ведерки для каждого ребенка.

Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в

определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.  
Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

И. П.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание).

Бросок: резкое движение рукой вверх-вниз; попадание в цель.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 80 см, на расстоянии 1 м, диаметр мишени 50 см.

Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по две попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

Развития физических качеств.

Развитие ловкости и координационных способностей. «Школа мяча».

Тест. Подбрасывание и ловля мяча.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Броски мяча о пол и ловля его.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками бросает мяч о землю (диаметром 20 см), как можно большее количество раз подряд.

Методика обследования: для проведения теста, необходимо положить на пол у ног плоский зрительный ориентир (круг).

*Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 4 – 5 лет.*

Ходьба.

Прямое ненапряженное положение туловища и головы.

Свободные движения рук от плеча.

Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый.

Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

Методика обследования. Наблюдение.

Бег.

Бег на скорость.

Небольшой наклон туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты в локтях.

Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°).

Ритмичность бега. Медленный бег.

Туловище почти вертикально.

Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой.

Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

Методика обследования бега. Наблюдение.

Лазанье.

Цель: оценить силовые способности.

Лазание по гимнастической стенке.

Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

Ритмичность движений.

Не пропускает реек.

Методика обследования лазанья.

Наблюдение.

Фиксируется высота, преодоленная ребенком (от пола в метрах). Закрепить сантиметровую ленту на вертикальную рейку.

Прыжки.

Тест. Прыжки в длину с места. Цель: оценить скоростно-силовые качества.

И. П.: ноги стоят параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отодвинуты назад.

Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх.

Полет: руки вперед вверх; туловище и ноги выпрямлены.

Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

И. П.: ноги стоят параллельно, слегка расставлены; полуприседание; руки свободно движутся назад.

Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед вверх.

Полет: ноги почти прямые; руки вверх, чуть разведены в стороны.

Приземление: одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; руки вперед — в стороны.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб – высота 25см, мат.

Метание

И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди: правая рука держит предмет на уровне груди.

Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; в поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед.

Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; сохранение заданного направления полета предмета.

Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

И. П.: стойка вполоборота к мишени, отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, ведущая рука выдвинута вперед (прицеливание);

Замах: поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; попадание в цель.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 90см, на расстоянии 1,5 – 2 м, диаметр мишени 50см. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

Метание набивного мяча массой 0,5 кг. Цель: для оценки скоростно-силовых качеств.

И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.

Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.

Бросок: ступни ног не отрываются от пола.

Методика обследования: метание набивного мяча проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

Развития физических качеств.

Развитие ловкости и координационных способностей. «Школа мяча».

Тест. Подбрасывание и ловля мяча.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Отбивания мяча о пол.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и одной рукой отбивает мяч от пола

максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Методика обследования: даются две попытки; фиксируется лучший результат.

*Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 5-7 лет*

Ходьба.

Хорошая осанка.

Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.

Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.

Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.

Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).

Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Наблюдение.

Бег.

Бег на скорость.

Небольшой наклон туловища, голова прямо.

Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь.

Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—80°).

Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.

Прямолинейность, ритмичность бега. Медленный бег.

Туловище почти вертикально.

Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки.

Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.

Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. Наблюдение

Лазанье.

Цель: оценить силовые способности. Лазание по гимнастической стенке. Одноименный и разноименный способы.

Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.

Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

Прямое положение корпуса и головы.

Ритмичность движений.

Сохранение перечисленных элементов при слезании.

Методика обследования лазанья.

Наблюдение.

Фиксируется высота, преодоленная ребенком.

Прыжки.

Тест. Прыжки в длину с места. Цель: оценить скоростно-силовые качества.

И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.

Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх.

Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх.

Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении. Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах. Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад.

Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх.

Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх.

Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; туловище наклонено, руки вперед — в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб, мат.

Прыжки в высоту с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка. Методика обследования. Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Фиксируется лучший результат.

Прыжки через короткую скакалку (классические) с 6 лет. Цель: оценить ловкость, гибкость и выносливость.

И. П.: ноги вместе, руки вперед-книзу чуть согнуты в локтях, в руках скакалка сзади.

Вращение: сзади вверх, вперед, вниз, скакалка все время натянута, руки широко разведены.

Прыжок: когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее.

Методика обследования. Для проведения прыжков через короткую скакалку нужно определить длину скакалки: встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороны, натянуть ее, концы скакалки достают до подмышек.

За один прыжок засчитывается, когда скакалка оказывается сзади. Воспитатель считает количество прыжков до прерывания цикличности. Делается две попытки пауза 5 минут, засчитывается лучший результат.

Метание.

Метание вдаль.

И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».

Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами.

Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка — 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска.

Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.

Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за

спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 1 м, на расстоянии 3 – 4 м. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

Метание набивного мяча массой 1 кг. Цель: для оценки скоростно-силовых качеств.

И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.

Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.

Бросок: ступни ног не отрываются от пола

Методика обследования: 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

Развития физических качеств.

Развитие ловкости и координационных способностей. «Школа мяча».

Тест. Подбрасывание и ловля мяча.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Отбивания мяча о пол.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Методика обследования: даются две попытки; фиксируется лучший результат.

Статическое равновесие.

Тест. Поза «Аист».

Функция равновесия определяется продолжительность удержания такой позы: стоя на одной ноге, опираться другой на голень опорной. Время фиксируется секундомером.

Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной. Функция равновесия оценивается только в количественных показателях.

Развитие силовых способностей.

Тест «Ванька-встанька».

1. И. п: сидя на ковре с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен.

Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Методика обследования: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30 с. Учитывается результат одного захода после выполнения 2—3 пробных движений.

Развитие гибкости.

Тест 2. «Отодвинь кубик, как можно дальше». Цель: оценить гибкость при помощи наклона вперед.

Методика обследования. Ребенок садиться на ковер, так чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Шкала оценка педагогического процесса (уровень овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями):

0 баллов – отказ от задания

1 балл – требуется внимание специалиста (ребенок не ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает);

2 балла – требуется корректирующая работа педагога (ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания);

3 балла – средний уровень развития (ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого);

4 балла – уровень развития выше среднего (ребенок выполняет самостоятельно и с





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 37 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Обухова Наталья  
Валерьевна, Заведующий

**10.09.23** 11:46 (MSK)

Сертификат 699A007635BCC1F9325B8424C0475348