



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 26  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
От «30» августа 2024 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 93А/24  
от «30» августа 2024 года

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета родителей  
(законных представителей)  
воспитанников  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

образовательной деятельности по физическому развитию обучающихся  
в группах общеразвивающей направленности (от 1,6 до 7(8) лет),  
реализующие Образовательную программу дошкольного образования  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад № 26 Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

на 2024-2025 учебный год

Инструктор по физической культуре:

1.	Ксенофонтова Наталия Степановна
----	---------------------------------

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	3
1.1.	Пояснительная записка .....	3
1.1.1	Цели и задачи реализации рабочей программы .....	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы.....	4
1.1.3	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.....	5
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	13
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов .....	16
1.4	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	16
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	18
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка....	18
2.1.1	Организации образовательного процесса по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие».....	18
2.1.2	Организации образовательного процесса по образовательной области «Познавательное развитие».....	18
2.1.3	Организации образовательного процесса по образовательной области «Речевое развитие».....	18
2.1.4	Организации образовательного процесса по образовательной области «Художественно-эстетическое развитие».....	19
2.1.5	Организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие».....	19
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	37
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	38
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы.....	40
2.5.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников .....	41
2.6.	Календарный план воспитательной работы.....	42
2.7.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	43
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	46
3.1	Планирование образовательной деятельности.....	46
3.2	Распорядок и режим дня. ....	46
3.3	Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	47
3.4	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	48
3.5	Методическое обеспечение реализации рабочей программы.....	49
3.6	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	50
<b>IV</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	51
4.1	Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОУ.....	51
4.2	Календарное комплексно-тематическое планирование .....	53
4.3	Перспективное планирование по разделу «Физическое развитие».....	54
4.4	Диагностика педагогического процесса.....	66
4.5	Примерное оснащение образовательного процесса по физическому развитию (оборудование и инвентарь) .....	67

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей от 1,5 до 7 лет разработана на основе «Образовательной программы дошкольного образования Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 26 Красногвардейского района Санкт-Петербурга» (далее - ОП ДО ГБДОУ детский сад № 26).

Рабочая программа разработана с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития воспитанников, реализуется в группах общеразвивающей направленности в течение 2024-2025 учебного год (сентябрь 2024 - август 2025 года). Воспитание и обучение осуществляется на русском языке- государственном языке Российской Федерации, в очной форме.

Рабочая программа определяет объем, порядок, содержание и изучение образовательных областей в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее- ФГОС ДО) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее- ФОП ДО). Основными приоритетными направлениями в деятельности образовательного учреждения являются: всестороннее развитие и воспитание ребёнка, приобщение его к общечеловеческим ценностям, взаимодействие с семьёй и поддержка исследовательского поведения дошкольников. Рабочая программа предлагает образовательное содержание, соответствующее познавательным интересам современного ребенка.

Основания разработки рабочей программы:

- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 26 Красногвардейского района Санкт-Петербурга (утверждена приказом 30.08.2024 № \_\_\_\_/24, далее - ОП ДО).
- Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ детский сад № 26 Красногвардейского района Санкт-Петербурга.
- Учебный план на 2023-2024 учебный год ГБДОУ детский сад № 26 Красногвардейского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Содержание рабочей программы в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный.

#### **1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы**

Целями ОП ДО в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО являются разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально- культурных традиций (п.1 ст.64 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и п. 1 разд. 1 ФОП ДО)

Рабочая программа направлена на достижение целей:

- повышение социального статуса дошкольного образования;
- обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
- обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения;
- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

**Цель** рабочей программы - развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Исходя из выше изложенного, цели рабочей программы достигаются через решение следующих **задач** (п. 1.6. ФГОС ДО, п. 1.1.1 ФОП ДО):

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы**

Основные **принципы** рабочей программы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, и соответственно, деятельностный подход к развитию детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

Основные **подходы** к формированию рабочей программы.

- сформирована на основе требований ФГОС ДО и ФОП ДО;
- определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
- основывается на комплексно-тематическом построении образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает разнообразные формы взаимного сотрудничества с семьей;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

### 1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Основные участники реализации рабочей программы: педагоги, воспитанники (обучающиеся), родители (законные представители).

В основе организации образовательного процесса определен календарный комплексно-тематический принцип с ведущей игровой деятельностью. Образовательный процесс организуется в следующих формах:

- занятия (регламентированная образовательная деятельность);
- совместная деятельность взрослого и ребенка;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей.

Используются образовательные технологии развивающего обучения, технологии коллективных способов обучения, технологии индивидуального подхода к воспитанию и развитию детей дошкольного возраста, ИКТ- технологии, проектная деятельность.

Региональный компонент подразумевает включение вопросов природного и социального окружения воспитанников, истории и культуры родного города в различные формы активности с детьми.

#### ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ

**Росто-весовые характеристики.** Вес двухлетнего ребенка составляет одну пятую веса взрослого человека. К двум годам мальчики набирают вес до 13,04 кг, девочки - 12,6 кг. Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 граммов, а в росте 1 см. К двум годам длина тела мальчиков достигает 88,3 см, а девочек - 86,1 см.

**Функциональное созревание.** Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Повышается работоспособность нервных центров. Общее время сна, практически полностью подчиненного суточной ритмике, составляет 11-12 часов.

Развитие центральной нервной системы на этом этапе характеризуется замедлением ростовых процессов, снижением скорости увеличения объема головного мозга и формированием нервных связей.

Начиная с 16-18-ти месяцев уровень развития мускулатуры и нервной системы обеспечивает рефлекторную деятельность по контролю выделительной системы. К двум годам у большинства детей ночное мочеиспускание прекращается, хотя время от времени оно может повторяться у многих из них и гораздо позднее в результате нарушения привычных видов повседневной активности, на фоне болезни, в случаях перевозбуждения ребенка или испуга.

**Развитие моторики.** Развитие моторики является определяющим для всего психического развития. Преимущественно формируется подкорковый уровень организации движения, включающий формирование ритма, темпа, тонуса. Все движения формируются на основании ритмической картины, соответственно, чрезвычайно важно формировать ритмичность (движения под ритм; режим дня; чередование активности и отдыха). Подавляющее большинство детей (90%) может хорошо ходить; подниматься по ступенькам (в год и десять месяцев); пинать мяч (к двум годам). На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Ребенок до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Постепенно ходьба совершенствуется. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги,

медленно кружатся на месте. Даже в начале второго года дети много лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышек кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику). В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом. В полтора года дети способны рисовать каракули, а к двум годам могут нарисовать прямую линию. Дети все лучше контролируют простые движения, а затем объединяют их во все более сложные и согласованные системы.

**Психические функции.** Восприятие становится ведущей психической функцией. Совершенствуется зрительное восприятие и становится ведущим. Вместе с тем, дети полутора – двух лет не могут одновременно воспринимать объект в целом и отдельные его части. В области восприятия происходит формирование перцептивных действий и предметных эталонов. Функция перцептивных действий – ориентировочная, обследование перцептивных свойств объекта на основе эталонов. Формирование наглядно-действенного мышления как отражения скрытых сущностных связей и отношений объектов происходит на основе развития восприятия и в ходе овладения ребенком предметно-орудийными действиями. Первоначально перцептивные действия представляют собой развернутые внешние действия. По мере овладения речью восприятие начинает приобретать черты произвольности. Слово начинает регулировать восприятие ребенка. По мере взросления и накопления опыта дети приобретают способность принимать и одновременно перерабатывать все больше информации, сопоставляя знание о части и целом. Появляются зачатки экспериментирования. Физический опыт становится основой обобщений. Последовательность овладения обобщениями: на основании цвета (от года до года и семи месяцев); на основании формы (от полутора до двух лет); функциональные обобщения (от двух до трех лет).

В ходе формирования умения использовать орудия ребенок проходит четыре стадии: целенаправленных проб, «подстерегания», навязчивого вмешательства, объективной регуляции. Особенности предметной деятельности: педантизм, рука подстраивается под предмет, функциональная сторона действия опережает операциональную (знание действия опережает его реализацию). Логика развития действия: неспецифичные действия – функциональные действия – выделение способа действия – перенос действия (с одного предмета на другой, из одной ситуации в другую). Предметно-орудийные действия формируются только в сотрудничестве со взрослым. Функции взрослого в формировании предметных действий: показ, совместные действия, поощрение активных проб ребенка, словесные указания. Предметная деятельность становится основой развития наглядно-образного мышления через представления о цели действия и ожидаемом результате, выделение соотношений и связей между предметами, условий реализации действий.

Второй год жизни – период интенсивного формирования и практического овладения речью. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышек, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания. Самые первые слова обозначают те предметы, с которыми ребенок может играть (мяч, машинка и т. п.). Поскольку в окружении каждого ребенка набор предметов, с которыми он может так или иначе взаимодействовать, различен, то и первоначальный словарный запас каждого ребенка уникален. Научившись употреблять слова применительно к определенной ситуации, дети вскоре начинают использовать их в описаниях других ситуаций, не замечая производимой нередко подмены их истинного значения. В процессе разнообразной деятельности со взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам: «надень шапку, надень колечки на пирамидку и т.д.». Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на

втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различие по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая). Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После года и восьми - десяти месяцев происходит скачок, и активно используемый словарь состоит теперь из 200-300 слов. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги. Упрощенные слова («ту-ту», «ав-ав») заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении. После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (число слогов), наполняя его звуками-заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу.

У двухлетних детей предметная игра становится более сложной, содержательной. В полтора года дети узнают о предназначении многих вещей, закрепленном в культуре их социального окружения, и с этих пор игра становится все более символической. Образы, которые используют дети в своих играх, похожи на реальные предметы. Сначала игра носит узко-подражательный характер, представляет собой специфическое манипулирование предметом, который показал взрослый, а затем репертуар предметных действий расширяется, и уже не только сам предмет, но и указание взрослого вызывают действия и сложные цепочки действий. К концу 2 года жизни возникают элементы воображаемой ситуации, составляющей отличительную особенность игры: замещение одного предмета другим.

#### **ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ**

##### ***Росто-весовые характеристики***

Средний вес мальчиков составляет 14,9 кг, девочек – 14,8 кг. Средняя длина тела у мальчиков до 95,7 см, у девочек – 97,3 см.

##### ***Функциональное созревание***

Продолжаются рост и функциональное развитие внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Совершенствуются формы двигательной активности.

***Развитие моторики.*** Дифференциация развития моторики у мальчиков и девочек. У мальчиков опережающее развитие крупной моторики (к трем годам мальчики могут осваивать езду на велосипеде); у девочек опережающее развитие мелкой моторики (координированные действия с мелкими предметами).

***Психические функции.*** Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка со взрослым; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Размышляя об отсутствующих людях или предметах, дети начинают использовать их образы. Третий год жизни знаменуется появлением символического мышления - способности по запечатленным психологическим образам-символам предметов воспроизводить их в тот или иной момент. Теперь они могут проделывать некоторые операции не с реальными предметами, а с их образами, и эти мысленные операции - свидетельство значительно более сложной, чем прежде, работы детского мышления. Переход от конкретно-чувственного «мышления» к образному может осуществляться на протяжении двух лет.

**Детские виды деятельности.** Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями.

**Коммуникация и социализация.** На третьем году жизни отмечается рост автономии и изменение отношений со взрослым, дети становятся самостоятельнее. Начинает формироваться критичность к собственным действиям.

**Саморегуляция.** Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

**Личность.** У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Завершается ранний возраст кризисом трех лет, который часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др.

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ЖИЗНИ**

### ***Росто-весовые характеристики***

Средний вес у мальчиков к четверем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четверем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

### ***Функциональное созревание***

В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов.

Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата проекционной и ассоциативной коры больших полушарий.

**Психические функции.** В три-четыре года память ребенка носит произвольный, непосредственный характер. Наряду с произвольной памятью, начинает формироваться и произвольная память. Ребенок запоминает эмоционально значимую информацию. На основе накопления представлений о предметах окружающего мира у ребенка интенсивно развивается образное мышление, воображение. Продолжается формирование речи, накопление словаря, развитие связной речи.

В три-четыре года внимание ребёнка носит произвольный, непосредственный характер.



Отмечается двусторонняя связь восприятия и внимания – внимание регулируется восприятием (увидел яркое – обратил внимание). В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до пяти и более форм предметов и до семи и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться при определенной организации образовательного процесса во всех знакомых ему помещениях образовательной организации.

**Детские виды деятельности.** Система значимых отношений ребенка с социальной средой определяется возможностями познавательной сферы, наличием образного мышления, наличием самосознания и начальными формами произвольного поведения (действие по инструкции, действие по образцу).

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми, наряду с ситуативно-деловой формой общения, начинает интенсивно формироваться внеситуативно-познавательная форма общения, формируются основы познавательного общения. Со сверстниками интенсивно формируется ситуативно-деловая форма общения, что определяется становлением игровой деятельности и необходимостью согласовывать действия с другим ребенком в ходе игрового взаимодействия.

**Саморегуляция.** В три года у ребенка преобладает ситуативное поведение, произвольное поведение, в основном, регулируется взрослым. При этом, ребенок может действовать по инструкции, состоящей из 2-3 указаний. Слово играет в большей степени побудительную функцию, по сравнению с функцией торможения. Эмоции выполняют регулирующую роль, накапливается эмоциональный опыт, позволяющий предвосхищать действия ребенка.

**Личность и самооценка.** У ребенка начинает формироваться периферия самосознания, дифференцированная самооценка. Ребенок, при осознании собственных умений, опирается на оценку взрослого, к четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми. Данный возраст связан с дебютом личности.

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ**

### ***Росто-весовые характеристики***

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

### ***Функциональное созревание***

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастающее специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

**Психические функции.** Ведущим психическим процессом в данном возрасте является память. В четыре-пять лет интенсивно формируется произвольная память, но эффективность произвольного запоминания выше, чем произвольного. Начинает формироваться опосредованная память, но непосредственное запоминание преобладает. Возрастают объем памяти дети запоминают до 7-8 названий предметов.

К концу пятого года жизни восприятие становится более развитым. Интеллектуализация процессов восприятия – разложение предметов и образов на сенсорные эталоны. Восприятие опосредуется системой сенсорных эталонов и способами обследования. Наряду с действиями

идентификации и приравнивания к образцу, интенсивно формируются перцептивные действия наглядного моделирования (в основном, через продуктивные виды деятельности). Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Основной характеристикой мышления детей четырех-пяти лет является эгоцентризм. Наряду с интенсивным развитием образного мышления и расширением кругозора, начинает формироваться наглядно-схематическое мышление. Интенсивно формируется воображение. Формируются такие его особенности, как беглость, гибкость. С четырех лет внимание становится произвольным, увеличивается устойчивость произвольного внимания. Речь становится предметом активности детей. В период четырех-пяти лет формируются основы познавательной активности и любознательности.

**Детские виды деятельности.** На пятом году жизни ребенок осваивает сложную систему норм и правил, принятых в социуме. Формируется развернутая сюжетно-ролевая игра, где центральным содержанием выступает моделирование системы человеческих отношений в ходе выполнения игровой роли. Продуктивные виды деятельности способствуют развитию мелкой моторики рук. Формируются навыки планирования последовательности действий.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативные формы общения, в частности – внеситуативно-познавательная форма общения, возраст «почемучек» приходится именно на четыре-пять лет. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания, ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста. В группе формируется стабильная структура взаимоотношений между детьми, определяющая социометрический статус каждого ребенка.

**Саморегуляция.** В период от четырех до пяти лет существенно возрастает роль регулятивных механизмов поведения. Потребность в самовыражении (стремление быть компетентным в доступных видах деятельности) определяет развитие произвольности. Ребенку доступно осознание основных правил поведения в ходе общения и поведения в социуме. Речь начинает выполнять роль планирования и регуляции поведения. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

**Личность и самооценка.** У ребенка интенсивно формируется периферия самосознания, продолжает формироваться дифференцированная самооценка. Оценка взрослого, оценка взрослым других детей, а также механизм сравнения своих результатов деятельности с результатами других детей оказывают существенное влияние на характер самооценки и самосознания. Появляется краткосрочная временная перспектива (вчера-сегодня-завтра, было-будет).

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШЕСТОГО ГОДА ЖИЗНИ**

### ***Росто-весовые характеристики***

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

### ***Функциональное созревание***

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

**Психические функции.** В период от пяти до шести лет детям доступно опосредованное

запоминание. Эффективность запоминания с помощью внешних средств (картинок, пиктограмм) может возрастать в 2 раза. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Эгоцентризм детского мышления сохраняется. Основой развития мыслительных способностей в данном возрасте является наглядно-схематическое мышление, начинают развиваться основы логического мышления. Формируются обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Интенсивно формируется творческое воображение. Наряду с образной креативностью, интенсивно развивается и вербальная креативность по параметрам беглости, гибкости, оригинальности и разработанности. Увеличивается устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Проявляется любознательность ребенка, расширяется круг познавательных интересов. Складывается первичная картина мира.

**Детские виды деятельности.** У детей шестого года жизни отмечается существенное расширение регулятивных способностей поведения, за счет усложнения системы взаимоотношений со взрослыми и со сверстниками. Интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, которые способствуют развитию творческого воображения и самовыражения ребенка.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно формируются внеситуативно-познавательная и внеситуативно-личностная форма общения. У детей формируется потребность в самоутверждении через возможность соответствовать нормам, правилам, ожиданиям, транслируемым со стороны взрослых. Со сверстниками начинает формироваться внеситуативно-деловая форма общения, что определяется возрастающим интересом к личности сверстника, появляются избирательные отношения, чувство привязанности к определенным детям, дружба. Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастанием просоциальных форм поведения. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** В период от пяти до шести лет начинают формироваться устойчивые представления о том, «что такое хорошо» и «что такое плохо», которые становятся внутренними регуляторами поведения ребенка. Формируется произвольность поведения, социально значимые мотивы начинают управлять личными мотивами.

**Личность и самооценка.** Складывается первая иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки.

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СЕДЬМОГО ГОДА ЖИЗНИ**

### ***Росто-весовые характеристики***

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («полуростовой скачок роста»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

### ***Функциональное созревание***

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок)

отражает существенные изменения в центральной нервной системе. К шести-семи годам продолжительность необходимого сна составляет 9-11 часов, при этом длительность цикла сна возрастает до 60-70 минут, по сравнению с 45-50 минутами у детей годовалого возраста, приближаясь к 90 минутам, характерным для сна детей старшего возраста и взрослых.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка. К этому возрасту начинает формироваться способность к сложным пространственным программам движения, в том числе к такой важнейшей функции как письму – отдельные элементы письма объединяются в буквы и слова.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер. Дети называют более мелкие детали, присутствующие в изображении предметов, могут дать оценку предметов в отношении их красоты, комбинации тех или иных черт.

Процессы возбуждения и торможения становятся лучше сбалансированными. К этому возрасту значительно развиваются такие свойства нервной системы, как сила, подвижность, уравновешенность. В то же время все эти свойства нервных процессов характеризуются неустойчивостью, высокой истощаемостью нервных центров.

**Психические функции.** К шести-семи годам особую значимость приобретает процесс формирования «взрослых» механизмов восприятия. Формируется способность дифференцировать слабо различающиеся по физическим характеристикам и редко появляющиеся сенсорные стимулы. Качественные перестройки нейрофизиологических механизмов организации системы восприятия позволяют рассматривать этот период как *сенситивный* для становления когнитивных функций, в первую очередь произвольного внимания и памяти. Время сосредоточенного внимания, работы без отвлечений по инструкции достигает 10-15 минут.

Детям становятся доступны формы опосредованной памяти, где средствами могут выступать не только внешние объекты (картинки, пиктограммы), но и некоторые мыслительные операции (классификация). Существенно повышается роль словесного мышления, как основы умственной деятельности ребенка, все более обособляющегося от мышления предметного, наглядно-образного. Формируются основы словесно-логического мышления, логические операции классификации, сериации, сравнения. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Увеличивается длительность произвольного внимания (до 30 минут). Активный словарный запас достигает 3,5 - 7 тысяч слов.

**Детские виды деятельности.** Процессуальная сюжетно-ролевая игра сменяется результативной игрой (игры с правилами, настольные игры). Игровое пространство усложняется. Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Продуктивные виды деятельности выступают как самостоятельные формы целенаправленного поведения.

**Коммуникация и социализация.** В общении со взрослыми интенсивно проявляется внеситуативно-личностная форма общения. В общении со сверстниками преобладает внеситуативно-деловая форма общения. Характер межличностных отношений отличается выраженным интересом по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание. Детские группы характеризуются стабильной структурой взаимоотношений между детьми.

**Саморегуляция.** Формируется соподчинение мотивов. Социально значимые мотивы регулируют личные мотивы, «надо» начинает управлять «хочу». Выражено стремление ребенка заниматься социально значимой деятельностью. Формируется система реально действующих мотивов, связанных с формированием социальных эмоций, актуализируется способность к

«эмоциональной коррекции» поведения. Постепенно формируются предпосылки к произвольной регуляции поведения по внешним инструкциям. От преобладающей роли эмоциональных механизмов регуляции постепенно намечается переход к рациональным, волевым формам.

**Личность и самооценка.** Складывается иерархия мотивов. Формируется дифференцированность самооценки и уровень притязаний. Преобладает высокая, неадекватная самооценка. Ребенок стремится к сохранению позитивной самооценки. Формируются внутренняя позиция школьника; гендерная и полоролевая идентичность, основы гражданской идентичности (представление о принадлежности к своей семье, национальная, религиозная принадлежность, соотнесение с названием своего места жительства, со своей культурой и страной); первичная картина мира, которая включает представление о себе, о других людях и мире в целом, чувство справедливости.

## 1.2. Планируемые результаты реализации рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой *возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.*

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

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

Таблица 2

Название раздела ФООП ДО		пункты	страницы
<i>II. Целевой раздел ФООП ДО</i>		<i>n.15</i>	<i>стр.5-17</i>
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

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

В области «Физическое развитие»:

### **К 2 годам:**

- ребенок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания, манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;

### **К трем годам:**

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения,

начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;

- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

#### **К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

#### **К пяти годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

#### **К шести годам:**

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

#### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками. ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели.

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

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

Рабочей программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

*Педагогическая диагностика* как оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в ходе внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Формы мониторинга (методы): наблюдения (в повседневной жизни и в процессе занятий с детьми); беседа.

Периодичность и сроки проведения мониторинга: проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года) длительность проведения: 2 недели.

Инструментарием педагогической диагностики (мониторинга) являются карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребёнком необходимыми навыками и умениями по образовательной области «физическое развитие» в каждой возрастной группе по методике Верещагиной Н.В. (Верещагина Н.В. Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации. - СПб, Детство Пресс, 2014).

### **1.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

#### **Пояснительная записка**

Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная часть), включает направления, выбранные из числа парциальных программ с учетом современной социокультурной ситуации развития ребенка, образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, родителей (законных представителей) и педагогов, местных географических, климатических условий и включает в себя вопросы истории и культуры Санкт-Петербурга, самобытности и уникальности русской культуры, а также других национальных культур, вопросы формирования безопасности жизнедеятельности и не дублируют содержание друг друга.

#### **Парциальная программа по воспитанию Петербуржца-дошкольника**

##### **«Первые шаги» от 3 до 7 лет Г.Т. Алифанова**

Парциальная программа «Первые шаги» Г.Т. Алифанова, пособие «Петербурговедение для малышей от 3 до 7 лет» – программа ознакомления с региональными особенностями родного города. Включение воспитанников в процессы ознакомления с региональными особенностями родного города и компонентами содержания социального развития дошкольников в поликультурном обществе, такими как толерантность, патриотизм, гражданственность и которые формируются целенаправленно в педагогическом процессе детского сада средствами вхождения ребенка в культуру.



Программа отвечает современным задачам образования, в том числе таким, как усиление внимания к ценностям традиционной духовной культуры и исторической преемственности, построена на основе главных методических принципов:

1. Учет возрастных особенностей детей.
2. Доступность материала.
3. Постепенность его усвоения.

Цель: воспитание чувства патриотизма у дошкольников, развитие интереса к истории и культуре родного города - Санкт-Петербурга.

Задачи:

- приобщение детей дошкольного возраста к культурному наследию Санкт-Петербурга через развитие эмоционально-ценностного отношения к городу;
- формирование эстетически развитой личности;
- развитие культуры общения;
- воспитание любви и интереса к родному городу; желание узнать свой город;
- воспитание петербуржца в лучших традициях петербургской культуры.

Понимание Родины у дошкольников связано с конкретными представлениями о том, что близко и дорого, — родственниками, домом, городом, родными местами. Поэтому и надо знакомить детей с их малой родиной — городом Санкт-Петербургом — в дошкольном возрасте.

Региональный компонент подразумевает включение вопросов природного и социального окружения воспитанников, истории, спорта и культуры родного города в различные формы активности с детьми.

Физкультурная работа и двигательная деятельность остаются одними из приоритетных направлений в работе в летний период.

Приоритетным направлением деятельности ГБДОУ детского сада №26 является реализация инновационной авторской технологии «Инженерный детский сад или «Технология «ТРЕХ «И» - направленной на развитие интеллектуальных способностей в процессе познавательной деятельности и вовлечения в научно-техническое творчество, что обеспечивает создание условий для развития и саморазвития познавательных потребностей и способностей, ориентацию на ведущие возрастосообразные виды детской деятельности, интересы и удовлетворенность ребенка 2-8 лет собственным образованием, его результатами. Реализация этой технологии в первую очередь позволила нам изменить привычную предметно-пространственную развивающую среду в обычном детском саду. С одной стороны она отвечает принципам, выделенным в ФГОС ДО, с другой, она дает возможность реализовать нам модель развития ребенка через интерес-исследование-инженерию.

- Ранний возраст (до 3 лет) «СенсориУм»;
- Младший дошкольный возраст (от 3 до 4,5 лет) «ЭкспериментариУм»;
- Средне-старший дошкольный возраст (от 4 до 6 лет) «ЛабиринтУм: открывашки для Любознашки»;
- Старший дошкольный возраст (от 6 лет до 8 лет) «ИнженериУм»

№ п/п	Цели и задачи	Принципы реализации	Планируемый результат
1.	Региональная образовательная программа «Первые шаги» (Воспитание петербуржца – дошкольника. – авт.-составитель Г.Т. Алифанова)		
	<p>Программа предназначена для детей 3 до 7 лет в дошкольных учреждениях.</p> <p>Работа проводится в течение 4-х лет, начиная с младшей до подготовительной группы.</p> <p><b>Цель:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создание оптимальных условий для углублённого развития детей в знакомстве с родным городом через грамотное построение целостного педагогического процесса на основе синтеза опыта традиционной системы дошкольного образования и обобщения, систематизации, интеграции достоверных, исторических материалов;</li> <li>– воспитание любви и интереса к родному городу; желание узнать свой город, познакомиться с ним ближе;</li> <li>– пробуждение познавательного интереса к городу, восхищение им; осознание ценности памятников культуры и искусства;</li> <li>– формирование начальных знаний о городе;</li> <li>– воспитание петербуржца в лучших традициях петербургской культуры.</li> </ul> <p><b>Основные задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование эстетически развитой личности, эмоционально отзывчивой на исторические факты становления и развития родного города, его традиции и обычаи.</li> <li>2. Знания о символах города, памятниках, достопримечательностях.</li> <li>3. Формирование понятия «Мы – петербуржцы».</li> <li>4. Знакомство с праздниками нашего города.</li> <li>5. Развитие культуры общения.</li> </ol>	<p>Программа отвечает современным задачам образования, в т.ч. таким, как усиление внимания к ценностям традиционной духовной культуры и исторической преемственности, построена на основе главных методических принципов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учёт возрастных особенностей детей;</li> <li>– доступность материала;</li> <li>– постепенность его усвоения.</li> </ul>	<p>Предполагаемые результаты:</p> <p>Дети 3-4 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– свободно ориентироваться в названиях: главная улица нашего города, главная площадь, река, на берегах которой построен наш город;</li> <li>– узнавать на иллюстрациях и слайдах Невский проспект, Дворцовая площадь, река Нева;</li> </ul> <p>Дети 4-5 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– свободно ориентироваться в названиях памятников архитектуры;</li> <li>– узнавать на иллюстрациях и слайдах памятники архитектуры;</li> <li>– знать основных архитекторов, которые участвовали в строительстве нашего города.</li> <li>– знать фамилии людей, которые прославили наш город.</li> </ul> <p>Дети 5-7 лет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– свободно ориентироваться в названиях памятников архитектуры;</li> <li>– узнавать на иллюстрациях и слайдах памятники архитектуры;</li> <li>– знать основных архитекторов, которые участвовали в строительстве нашего города.</li> <li>– знать фамилии людей, которые прославили наш город.</li> <li>– знать названия элементов архитектуры.</li> <li>– находить сходства и различия в памятниках архитектуры</li> </ul> <p>Формы подведения итогов и способы проверки знаний</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдения</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– беседы</li> <li>– анализ изобразительных видов деятельности</li> </ul>
2.	Технологии «Инженерный детский сад или «Технология «ТРЁХ «И» - направленной на развитие интеллектуальных способностей в процессе познавательной деятельности и вовлечения в научно-техническое творчество.		
	<p>Цель: создание интеллектуально-мотивационной образовательной среды, способствующей формированию у воспитанников первичного опыта проектной, конструктивно-модельной, поисковой деятельности и предпосылок профессиональной ориентации у дошкольников.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>В младшем дошкольном возрасте – это:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вхождение детей в проблемную игровую ситуацию (ведущая роль педагога);</li> <li>– активизация желания искать пути разрешения проблемной ситуации (вместе с педагогом);</li> <li>– формирование начальных предпосылок поисковой деятельности (практические опыты).</li> </ul> <p><i>В старшем дошкольном возрасте – это:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование предпосылок поисковой деятельности, интеллектуальной инициативы;</li> <li>– развитие умения определять возможные методы решения проблемы с помощью взрослого, а затем и самостоятельно;</li> <li>– формирование умения применять данные методы, способствующие решению поставленной задачи, с использованием различных вариантов;</li> <li>– развитие желания пользоваться специальной терминологией, ведение конструктивной беседы в процессе совместной исследовательской и конструктивной деятельности.</li> </ul>	<p>Принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимального соотношения развития и саморазвития – его реализация позволяет установить гармоничное соотношение между процессами развития, детерминированными взрослым, и саморазвития, обусловленными собственной активностью ребенка;</li> <li>- прогнозирования, видения предметов и явлений окружающего мира в их движении, изменении и развитии.</li> <li>- стимулирования самостоятельности детей в применении опыта познавательно-исследовательской деятельности.</li> <li>- систематичности и последовательности образования.</li> <li>- интеграции позволяет объединять различные компоненты педагогического процесса (содержание, формы, методы, средства) и виды деятельности, что усиливает эффективность образовательного процесса.</li> </ul>	<p>Планируемые результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в исследовательской деятельности дошкольник самостоятельно ставит цель, продумывает пути её достижения, осуществляет свой замысел и оценивает результат;</li> <li>- проводит самостоятельно действия экспериментального характера для выявления скрытых свойств;</li> <li>- получает информацию о новом объекте в процессе его самостоятельного исследования;</li> <li>- действует с предлагаемым алгоритмом в детском исследовании или в исследовательском конструировании;</li> <li>- демонстрирует познавательный интерес, выходящий за рамки своего личного опыта;</li> <li>- включается в коллективное исследование, обсуждает его ход, договаривается со сверстниками о совместных продуктивных действиях, выдвигает и доказывает свои предположения, представляет совместные результаты исследования.</li> </ul>

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка

Содержание рабочей программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания. Оно направлено на развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

#### 2.1.1. Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Социально- коммуникативное развитие»

В области социально-коммуникативного развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

Ранний возраст (1,5-3 года)	Дошкольный возраст (3 года - 7 лет)
<ul style="list-style-type: none"><li>• развития общения ребенка со взрослыми;</li><li>• развития общения ребенка с другими детьми;</li><li>• развития игры.</li><li>• развития навыков самообслуживания.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• развития положительного отношения ребенка к себе и другим людям</li><li>• развития коммуникативной и социальной компетентности, в том числе информационно-социальной компетентности</li><li>• развития игровой деятельности</li></ul>

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Родина», «Природа», «Семья», «Человек», «Жизнь», «Милосердие», «Добро», «Дружба», «Сотрудничество», «Труд».

#### 2.1.2. Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Познавательное развитие»

В области познавательного развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

Ранний возраст (1,5-3 года)	Дошкольный возраст (3 года - 7 лет)
<ul style="list-style-type: none"><li>• ознакомления детей с явлениями и предметами окружающего мира, овладения предметными действиями</li><li>• развития познавательно-исследовательской активности и познавательных способностей.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• развития любознательности, познавательной активности, познавательных способностей детей;</li><li>• развития представлений в разных сферах знаний об окружающей действительности.</li></ul>

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Познавательное развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Человек», «Семья», «Познание», «Родина» и «Природа».

#### 2.1.3. Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Речевое развитие»

В области речевого развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

Ранний возраст (1,5-3 года)	Дошкольный возраст (3 года - 7 лет)
<ul style="list-style-type: none"><li>• развития речи у детей в повседневной</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• формирования основы речевой и языковой</li></ul>

жизни.	культуры, совершенствования разных сторон речи ребенка.
--------	---

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Речевое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Культура» и «Красота».

#### **2.1.4. Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Художественно-эстетическое развитие»**

В области художественно-эстетического развития основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

Ранний возраст (1,5-3 года)	Дошкольный возраст (3 года - 7 лет)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• развития у детей эстетического отношения к окружающему миру;</li> <li>• приобщения к музыкальной культуре.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развития у детей интереса к эстетической стороне действительности;</li> <li>• развития способности к восприятию музыки, художественной литературы, фольклора.</li> </ul>

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Культура» и «Красота».

#### **2.1.5. Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»**

##### **2.1.5.1. От 1,5 до 2 лет.**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

**Содержание образовательной деятельности.**

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

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

*Основные движения:*

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске,

приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

*Общеразвивающие упражнения:*

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

**2) Подвижные игры и игровые упражнения:** педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

**3) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

#### **2.1.5.2. 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, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

**Содержание** образовательной деятельности.

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 лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); враспынную 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, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

#### *Общеразвивающие упражнения:*

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие 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 поднятие 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 уходе за собой, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

### 2.1.5.3. 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.

**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, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

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

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

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

#### *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).

#### *Строевые упражнения:*

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя,

ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, 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 ДОУ (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

#### 2.1.5.5. **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.

### **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 огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную 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 в рассыпную 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); переключивание 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 поднятие 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; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание 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, в рассыпную; 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 звеня 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 «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### 5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

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

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

#### 2.1.5.6. 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.

#### **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); сжимание и разжимание 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. Рекомендуются 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 «ступающим 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.

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 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.

#### **2.1.5.7. 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.

#### **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, врассыпную, 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, переключивание 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; поднимание 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.

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, использовании спортивного инвентаря, 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.

**2.1.5.8. 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.

## 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Рабочая программа построена на реализации технологии деятельностного метода «Ситуация». Суть данной технологии заключается в организации развивающих ситуаций, в которых дети сталкиваются с затруднениями, фиксируют то, что у них пока не получается, выявляют причины затруднений, выходят на формулировку задач (детских целей), а затем в активной деятельности делают свои первые «открытия». Содержание образования проектируется как путь в общечеловеческую культуру. При этом педагог становится организатором, помощником, консультантом детей и выполняет свою профессиональную миссию — быть проводником в мир общечеловеческой культуры. Такие ситуации могут отличаться по форме организации (например, это могут быть сюжетно-ролевые и дидактические игры, прогулки, экскурсии, занятия, праздники и др.), а также по локализации во времени. Несмотря на все отличия, они имеют сходную структуру и включают следующие этапы, или «шаги»:

1. Введение в ситуацию. Создаются условия для возникновения у детей внутренней потребности (мотивации) включения в совместную деятельность. Дети фиксируют свою «детскую» цель.

2. Актуализация детского опыта (знаний, умений, способов). Педагог организует деятельность, в которой целенаправленно актуализируются знания, умения и способности детей, необходимые им для нового «открытия».

3. Затруднение в ситуации (проблематизация содержания). В контексте выбранного сюжета моделируется ситуация, в которой дети сталкиваются с затруднением в деятельности. Педагог помогает детям приобрести опыт фиксации затруднения и выявления его причины с помощью системы вопросов («Смогли?» — «Почему мы не смогли?»).

4. «Открытие» нового знания (способа действий). Используя различные приемы и методы (подводящий диалог, побуждающий диалог), педагог организует построение нового знания и способа действий, которое фиксируется детьми в речи и, возможно, в знаках.

5. Включение нового знания (способа действия) в систему знаний (способов интеллектуальной и практической деятельности). Воспитатель организует различные виды деятельности, в которых новое знание или способ действий используется в новых условиях.

6. Осмысление. Данный этап является необходимым элементом любой деятельности, так как позволяет приобрести опыт выполнения таких важных универсальных действий, как фиксирование достижения цели и определение условий, которые позволили добиться этой цели.

Используемые формы реализации рабочей программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, подвижная и др.);
- 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 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 др.);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд);
- музыкальная деятельность (музыкально-ритмические движения).

Для достижения задач **воспитания** в ходе реализации рабочей 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 (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);

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

- информационно-рецептивный метод – предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картинок, просмотр компьютерных презентаций);
- репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа);
- метод проблемного изложения - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации деятельности;
- эвристический метод (частично-поисковый) – проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);
- исследовательский метод – составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций (творческие задания).

При реализации рабочей программы педагог может использовать различные **средства**, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

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

Для **развития двигательной деятельности** детей применяются следующие **средства**:  
-оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.

При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. Выбор педагогом форм, методов, средств реализации рабочей программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

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

Образовательная деятельность в ДОУ включает:

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

В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

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



- 2) совместная деятельность ребёнка с педагогом, при которой ребёнок и педагог – равноправные партнеры;
- 3) совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;
- 4) совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;
- 5) самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (игры с правилами, подвижные игры и другое), самостоятельная двигательная деятельность по выбору детей.

Организуя различные виды деятельности, педагог учитывает опыт ребёнка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Все виды деятельности взаимосвязаны между собой, часть из них органично включается в другие виды, что обеспечивает возможность их интеграции в процессе образовательной деятельности.

Простые формы построены на минимальном количестве методов и средств и посвящены, как правило, одной теме. К простым формам относятся:

- беседа,
- наблюдение,
- подвижная (или любая другая игра, возникающая по инициативе педагога).

Составные формы состоят из простых форм, представленных в разнообразных сочетаниях. К составным формам относятся:

- игровые ситуации,
- игры-путешествия,
- целевые прогулки.

Комплексные формы создаются как целенаправленная подборка (комплекс) простых и составных форм. К комплексным формам относятся:

- детско-родительские и иные проекты,
- тематические дни,
- тематические недели.

Согласно требованиям СанПиН 1.2.3685-21 в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий. Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает, в том числе:

- подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- проведение спортивных праздников (при необходимости).

Для организации самостоятельной деятельности детей в группе создаются различные центры активности, в том числе- центр двигательной активности или физкультурный уголок.

Самостоятельная деятельность в центре двигательной активности предполагает самостоятельный выбор ребёнком её содержания, времени, партнеров. Педагог может направлять и поддерживать свободную самостоятельную деятельность детей (создавать проблемно-игровые ситуации, ситуации общения, поддерживать познавательные интересы детей, изменять предметно-развивающую среду и другое).

Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в разных видах деятельности, обеспечивают их продуктивность.

Тематику культурных практик педагогу помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события и другое. В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

#### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Любая деятельность ребёнка в ДОУ может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например: самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы педагогу рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

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

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

3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризисов трех и семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком.

4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели.

5) Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

6) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка. Это могут быть новые игры и материалы, зашифрованные записи, письма-схемы и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

## 2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Главными целями взаимодействия педагога с семьями воспитанников являются:

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

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДООУ;

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

### Система взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Направления взаимодействия	Формы взаимодействия
Изучение семьи, запросов, семейных ценностей	<ul style="list-style-type: none"><li>• беседы,</li><li>• наблюдения за процессом общения членов семьи с ребенком,</li><li>• анкетирование</li></ul>
Информирование родителей	<ul style="list-style-type: none"><li>• информационные стенды (объявления, памятки, буклеты),</li><li>• родительские собрания,</li><li>• личные беседы,</li><li>• выставки детских работ,</li><li>• сайт, официальная страница в социальных сетях,</li><li>• передача информации по электронной почте и телефону</li></ul>
Консультирование родителей	<ul style="list-style-type: none"><li>• консультации на различную тематику (индивидуальные, семейные) со специалистами детского сада и приглашенными специалистами</li></ul>
Просвещение и обучение родителей	<ul style="list-style-type: none"><li>• семинары – практикумы (по плану или по запросу родителей),</li><li>• мастер – классы (по плану или по запросу родителей),</li><li>• дни открытых дверей</li></ul>
Совместная деятельность детского сада и семьи	<ul style="list-style-type: none"><li>• совместные проекты, конкурсы, тематические акции и выставки</li><li>• совместные субботники</li><li>• досуги с активным вовлечением родителей.</li></ul>

Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС; поддержку образовательных инициатив родителей (законных

представителей) воспитанников; разработку и реализацию образовательных проектов и мероприятий ДОО совместно с семьей.

К формам взаимодействия с семьями воспитанников ГБДОУ детский сад № 23 Красногвардейского района Санкт-Петербурга по приоритетному направлению «Физическое развитие» можно отнести:

- организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей;
- мастер-классы для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей;
- ознакомление родителей с традиционными и нетрадиционными методами оздоровления детского организма;
- организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. по расширению представлений родителей о формах семейного досуга;
- консультативная, санитарно-просветительская помощь семьям со стороны медицинских учреждений;
- просвещение родителей по вопросам физического развития и воспитания детей, использования здоровьесберегающих технологий.
- изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями.

#### **План взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

<b>Месяц</b>	<b>Темы</b>	<b>Формы работы</b>
сентябрь	О безопасности и как сохранить здоровье Здоровый образ жизни в семье.	Родительское собрание, анкетирование Папки- передвижки
октябрь	Профилактика плоскостопия «Навстречу друг другу»	Консультация (по запросу) Досуг
ноябрь	Физкультура вместе с мамой. Правильная осанка — залог здоровья ребенка.	Досуг, совместное мероприятие Консультация
декабрь	Профилактика детского травматизма Правильное питание и соблюдение режима дня.	Беседы, папка- передвижка Консультация (по запросу)
январь	Зимние забавы. Профилактика простудных заболеваний.	Совместные прогулки Папка-передвижка или лэпбук
февраль	День защитника Отечества Физкультура вместе с папой.	Спортивный досуг Тренинг с родителями, мастер-класс
март	Масленичные забавы Нестандартное физкультурное оборудование	Досуг Мастер-класс
апрель	Физкульт-ура! Путь к здоровью лежит через семью	Открытые занятия Беседы, консультации
май	Физкультура на улице. Народные игры: играем вместе с детьми.	Встреча с родителями Педагогический журнал для родителей
июнь-август	Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья	Консультации и досуги

#### **2.6. Календарный план воспитательной работы**

Задачи по воспитанию базовых ценностей интегрируются с воспитательными

задачами, реализуемыми при реализации образовательных областей.

Ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания

Ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

Целевые ориентиры воспитания следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений ребёнка, которые коррелируют с портретом выпускника ДОО и с традиционными ценностями российского общества.

Воспитывающая среда включает:

условия для формирования эмоционально-ценностного отношения ребёнка к окружающему миру, другим людям, себе;

условия для обретения ребёнком первичного опыта деятельности и поступка в соответствии с традиционными ценностями российского общества;

условия для становления самостоятельности, инициативности и творческого взаимодействия в разных детско-взрослых и детско-детских общностях, включая разновозрастное детское сообщество.

Воспитание в образовательной деятельности осуществляется в течение всего времени пребывания ребёнка в ДОО.

Календарный план воспитательной работы учитывает примерный перечень основных и народных праздников, памятных дат (Приложение 4.1).

## **2.7. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Включение парциальных программ в рабочую программу представляет более широкие возможности для познавательного, социального, и личностного развития ребенка, эффективно дополняет обязательную часть рабочей программы.

### **Особенности организации образовательного процесса по парциальной программе «Первые шаги», Г.Т. Алифанова**

Парциальная программа Г.Т. Алифановой «Первые шаги» знакомит детей с Санкт-Петербургом, его историей, культурой, архитектурой и ориентирована на работу по Петербурговедению с детьми, начиная с младшей группы и отражает *региональный компонент*, помогает воспитанию современного, культурного ребёнка-дошкольника как жителя нашей великой Родины - России, который любил бы свою страну, и тот город, в котором он живёт.

Содержание парциальной программы подобрано таким образом, что возможна реализация поставленной задачи воспитания маленького петербуржца через разные виды деятельности: наблюдение, ознакомление с окружающим, подвижные игры и другая деятельность различной тематики. Разработаны темы для совместной деятельности, подобраны игры и материалы для тематических досугов.

Содержание программы реализуется в совместной и самостоятельной деятельности с детьми, во взаимодействии с родителями. Наглядная информация в уголках для родителей о детских выставках, спортивных мероприятиях в районе и городе. Всё это вызовет у детей

интерес и желание узнавать свой город, продолжать знакомить с ним ближе.

РППС предполагает наличие в физкультурном зале:

- картинки, презентации на петербургскую тематику;
- атрибуты к подвижным играм;
- музыкальный центр и музыкальное сопровождение на флеш-носителе;
- ноутбук.

Автор не накладывает ограничение на выбор материалов, оборудования, методических приемов, прилагаются конспекты, сценарии совместных мероприятий с детьми и родителями; даны практические советы по оснащению развивающей среды, рекомендации по проведению экскурсий по Санкт-Петербургу; много внимания уделено работе с родителями. Важно использовать методы, адекватные возрастным особенностям детей и целям развития. Парциальная программа рекомендована для творческого использования в дошкольных учреждениях.

Место парциальной программы Г.Т Алифановой «Первые шаги» в образовательном процессе предполагает включение петербургской тематики во все виды деятельности. Дальние экскурсии по городу проводятся с помощью родителей в выходные дни.

Процесс ознакомления с региональными особенностями родного города и такими понятиями, как патриотизм, гражданственность, общая культура дополнительно к парциальной программе «Первые шаги» решается через проектную деятельность «*Я-петербуржец*». Данный проект создает благоприятные условия для формирования нравственно-духовной культуры детей, приобщает к общности петербуржцев.

#### **Специфика работы в летний период**

Организация жизнедеятельности в летний период имеет очень важное значение для детей, посещающих ДООУ: им надо узнать много нового об окружающем мире, вдоволь поиграть, побегать, пообщаться друг с другом. Коллектив ДООУ организует работу летом так, чтобы детям было интересно в детском саду, а родители были спокойны за здоровье детей.

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей.

#### **Задачи:**

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, способствовать формированию положительного эмоционального состояния, формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
3. Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности; развивать познавательный интерес воспитанников через исследовательскую деятельность.
4. Привлекать родителей к активному взаимодействию в мероприятиях с детьми в летний период.
5. Повышать компетентность педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы, мотивируя педагогов на улучшение качества организации летнего отдыха.

В летний период используется *технология по физическому развитию дошкольников «Совместные физкультурные занятия с участием родителей»*, О.Б.Казиной

Здоровые привычки закладываются в детстве и в семье, поэтому есть необходимость уделять особое внимание охране здоровья и физическому воспитанию в этом возрасте,

взаимодействию с родителями в области физического развития.

Технология способствует взаимопониманию в семье, развитию у детей самостоятельности и активности.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей средствами физической культуры.

Задачи:

1. Формирование у детей привычек здорового образа жизни, привитие культурно-гигиенических навыков через устное народное творчество и художественную литературу.
2. Формирование двигательных навыков и умений детей, в том числе в совместной деятельности со взрослыми, развитие интереса к подвижным и народным играм.

Планируемый результат:

- сформированность возрастных культурно-гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни;
- сформированность интереса к подвижным играм и двигательной активности.

Педагогическая диагностика по технологии «Совместные физкультурные занятия с участием родителей» не проводится.

Форма подведения итогов:

- совместная двигательная деятельность детей со взрослыми (физкультурный досуг).

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Планирование образовательной деятельности

При организации образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей. Построение образовательного процесса осуществляется по календарному комплексно-тематическому принципу (Приложение 4.3.).

Продолжительность занятий по физическому развитию в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21:

- для детей от 1,5 до 3 лет - 10 минут,
- для детей от 3 до 4 лет - 15 минут,
- для детей от 4 до 5 лет - 20 минут,
- для детей от 5 до 6 лет - 25 минут,
- для детей от 6 до 7 лет – 30 минут.

#### Планирование образовательной деятельности на учебный год

Образовательные области, деятельность	Непрерывная образовательная деятельность	Количество часов в неделю/месяц/год по группам				
		1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическое Развитие Двигательная деятельность	Физическая культура	2/8/72	2/8/72	2/8/72	2/8/72	2/8/72
	Физическая культура (на прогулке)	1/4/36	1/4/36	1/4/36	1/4/36	1/4/36

#### Совместная образовательная деятельность в режимных моментах

Образовательная область	Основной вид деятельности	Форма деятельности	Количество в неделю
Физическое развитие	двигательная	Утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика	ежедневно
		Подвижные игры	ежедневно
		Физкультурный досуг	1 раз в месяц

### Самостоятельная деятельность детей

Образовательная область	Основной вид деятельности	Форма деятельности	Количество в неделю
Интеграция образовательных областей	Все виды детской деятельности	самостоятельная деятельность в игровых уголках	ежедневно

Взаимодействие с семьями детей по реализации рабочей программы осуществляется в утреннее время с 7.00 до 8.30 и в вечернее время с 17.00 до 19.00.

### 3.2. Распорядок и режим дня

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный распорядок или режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня разрабатывается на основе санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года. Питание детей организуется в соответствии с 10-дневным меню.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет 12-12,5 часа, из которых 2,5 часа отводится на дневной сон. Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Во время плохой или дождливой погоды можно организовывать смену помещения вместо прогулки, например, в хорошо проветриваемом помещении раздевалки, физкультурном или музыкальном зале. В это время в групповой проводится сквозное проветривание.

Организованная образовательная деятельность, в том числе в ходе режимных моментов, предполагает индивидуальную, подгрупповую и групповую формы работы с воспитанниками.

Формы организации занятий: подгрупповая и фронтальная.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов.

Во время карантина исключается проведение массовых мероприятий. В дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости во время утреннего приёма или после дневного сна выделяется время для осмотров детей, проведения профилактических мероприятий, может снижаться физическая и интеллектуальная нагрузки, немного увеличиваться время пребывания детей на свежем воздухе.

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

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда организована в виде мобильных центров детской активности, оснащенных большим количеством развивающих материалов.

Направления развития	Наименование	Предназначение	Оснащение
РППС в группах			



Физическое развитие	Центр «Физкультурный уголок»	Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности	Физкультурное оборудование и инвентарь Атрибуты к подвижным и спортивным играм Альбомы для рассматривания на спортивную тематику Схемы выполнения основных видов движения и др.
<b>РППС на прогулочных участках</b>			
<i>Интеграция образовательных областей</i>	Прогулочные площадки (участки) для детей всех возрастных групп	Прогулки, наблюдения Игровая деятельность Самостоятельная двигательная деятельность Трудовая деятельность	Игровое функциональное и спортивное оборудование Деревья и кустарники

В рамках режима дня предусматривается разнообразная совместная образовательная деятельность воспитанников с инструктором по физической культуре и самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей в группе и на прогулочной площадке.

### Модель режима двигательной активности детей

<sup>1</sup>Рекомендации по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования (разработаны во исполнение пункта 3 перечня поручений Президента Российской Федерации от 16 марта 2022 г. № Пр-487 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по

Формы организации	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Приём детей, игры, самостоятельная двигательная деятельность детей (ежедневно)	20	20	20	20	20
Утренняя гимнастика (ежедневно)	5	5	8	8-10	8-10
Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе в режиме дня (ежедневно)	30	30	30	20	20
Занятие по музыкальному развитию (по расписанию, 2 раза в неделю)	6-8	8-10	10-15	15-18	15-18
Занятие по физическому развитию (по расписанию, 3 раза в неделю)	10	15	20	25	30
Двигательная разминка/ физминутка (ежедневно)	2	2	2	2	2
Индивидуальная работа по развитию движений в режиме дня (ежедневно)	8-10	10-12	12-15	12-15	12-15
Гимнастика после дневного сна (ежедневно)	5	5	5-7	7	7
Утренняя прогулка (ежедневно), в том числе:					
-подвижная игра	10	10	15	20	20
-индивидуальная работа по развитию движений	5-10	5-10	10	10	10
-совместная деятельность	20	20	15	15	15
-самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	20	25	30	35	40
Вечерняя прогулка (ежедневно), в том числе:					
-подвижная игра	20	20	15	20	20
-индивидуальная работа по развитию движений	5-10	5-10	10	10	10
-самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	15	20	25	30	35
-совместная деятельность	20	20	20	20	20
Досуги (1 раз в месяц, в рамках физ.досуга и 1 раз в месяц в рамках муз.досуга)	10	15	20	25	25

Праздники, дни здоровья (1 раз в квартал, в рамках плана)	10	15	20	25	30
ИТОГО В ДЕНЬ	4 ч.	4ч.15мин	4ч.25мин	4ч.30мин	4ч.40мин
ИТОГО В НЕДЕЛЮ	20ч.15мин	21ч. 30мин	22ч.30мин	22ч.45мин	23ч.00мин

Во время карантина исключается проведение массовых мероприятий. В дни карантинов и периоды повышенной заболеваемости во время утреннего приёма или после дневного сна выделяется время для осмотров детей, проведения профилактических мероприятий, может снижаться физическая и интеллектуальная нагрузки, немного увеличиваться время пребывания детей на свежем воздухе.

### **3.4. Материально - техническое обеспечение рабочей программы**

В детском саду и в физкультурном зале созданы условия, согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, имеется необходимая мебель, техника, дидактические и методические пособия, физкультурно- игровое оборудование.

Имеется возможность использования цифровых ресурсов и дистанционных технологий для воспитания и обучения детей.

На спортивной площадке создано пространство для организации подвижных игр, спортивных игр (в футбол, хоккей с мячом), проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.

### **3.5. Методическое обеспечение рабочей программы**

#### **Учебно-методическая литература:**

1. Рекомендации по формированию инфраструктуры дошкольных образовательных организаций и комплектации учебно-методических материалов в целях реализации образовательных программ дошкольного образования (разработаны во исполнение п.3 перечня поручений Президента Российской Федерации от 16.03.2022 №Пр-487 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей

URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/f4f7837770384bfa1faa1827ec8d72d4/download/5558/>

2. Пространство детской реализации. Проектная деятельность. (5-7 лет). Веракса А.Н. Веракса Н.Е.

- М.: Мозаика-Синтез, 2019

3. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы» Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой - М.: Мозаика-Синтез, 2019

4. Психология и педагогика обучения дошкольников. Кравцов Г.Г., Кравцова Е.Е.– М: Мозаика- Синтез, 2013

5. Навигатор образовательных программ дошкольного образования [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://Navigator.firo.ru>.

6. Практическое руководство «Воспитателю о воспитании» [Электронный ресурс].—

Режим доступа: <https://xn--80adrabb4aegksdjbfk0u.xn--p1ai/programmy->

<vospitaniya/programmy-vospitaniya-doo/prakticheskoe-rukovodstvo-vospitatelju-o-vospitanii/>

#### **Методическое обеспечение:**

##### **«Физическое развитие»**

• «Основы безопасности детей дошкольного возраста», Авдеева Н.Н., Князева О.М., Стеркина Р.Б.- СПб.: Детство-Пресс, 2006, 2019

• «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. — М.: ООО

«Издательство АСТ ЛТД», 1998

- «Воспитание здорового ребенка» Маханева М.Д.. –М.: АРКТИ, 2000
- «Игры-занятия на прогулке с малышами». Теплюк С.Н. – М.: «Мозаика синтез», 2015
- «Навстречу друг другу» Попова М.Н.- СПб, 2001
- «Недели здоровья в детском саду», Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. -СПб.: Детство-Пресс, 2013
- «Оздоровительная гимнастика» Пензулаева Л.И – М.: «Мозаика синтез», 2016
- «Сборник подвижных игр», Степаненкова Э.Я., – М.: «Мозаика синтез», 2015, 2016
- «Спортивные праздники в детском саду», Харченко Т.Е.– М.: ТЦ «Сфера», 2013
- «Утренняя гимнастика в детском саду». Вареник Е.Н.– М.: ТЦ «Сфера», 2008
- «Утренняя гимнастика в детском саду». Харченко Т.Е. – М.: «Мозаика синтез», 2008
- «Уроки здоровья для детей». Тихомирова Л. Ф.- Ярославль, 2002
- «Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста» Пензулаева Л.И – М.: «Мозаика синтез», 2013, 2018
- Наглядно-дидактические пособия по возрасту детей.

#### **Работа летом**

- «В детском саду летом», Нечепуренко В.В., СПб АППО, 2006
- «Интегрированное планирование работы детского сада в летний период», Бережнова О.В., Бойко О.Н., Максимова И.С.,- М: Цветной мир, 2014

#### **Педагогическая диагностика**

- «Диагностика педагогического процесса» Верещагина Н. В. Детство-Пресс, 2018

### **3.6. Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений**

Реализация содержания части, формируемой участниками образовательных отношений, осуществляется в соответствии с комплексно-тематическим планированием

*Методические материалы к парциальной программе «Первые шаги», Г.Т. Алифанова*

- «Знакомство с родным городом», Алешина Н.В.,- М. Сфера,1999
- «Петербурговедение для малышей. От 3 до 7 лет», Г.Т. Алифанова,- СПб, Паритет, 2005
- «Санкт-Петербург. Путешествие через три столетия». Книга для семейного чтения, Яковлева Н.А. - СПб, Литера, 2003
- «Я-Петербуржец», Маханько Л.Н,- СПб, «Питер»,1997

**Авторское учебно-методическое пособие «Инженерный детский сад или «Технология «ТРЕХ «И» - направленной на развитие интеллектуальных способностей в процессе познавательной деятельности и вовлечения в научно-техническое творчество.**

*Методические материалы к технологии «Совместные физкультурные занятия с участием родителей», О.Б.Казиной (приоритетное направление «Физическое развитие»)*

- «Сотрудничество ДОО и семьи. Совместные физкультурные занятия с участием родителей». Казина О.Б– М.: «Мозаика синтез», 2018.

## **IV. ПРИЛОЖЕНИЯ**

### *Приложение 4.1.*

**Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО**

#### **Январь:**

27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

#### **Февраль:**

8 февраля: День российской науки  
21 февраля: Международный день родного  
языка 23 февраля: День защитника  
Отечества

### **Март:**

8 марта: Международный женский день  
18 марта: День воссоединения Крыма с  
Россией 27 марта: Всемирный день театра

### **Апрель:**

12 апреля: День космонавтики  
22 апреля: Всемирный день  
Земли 30 апреля: День  
пожарной охраны **Май:**

1 мая: Праздник Весны и  
Труда 9 мая: День Победы  
19 мая: День детских общественных организаций  
России 24 мая: День славянской письменности и  
культуры **Июнь:**

1 июня: Международный день защиты детей  
5 июня: День эколога  
6 июня: День русского языка, день рождения великого русского поэта  
Александра Сергеевича Пушкина (1799-1837)  
12 июня: День России  
22 июня: День памяти и скорби  
Третье воскресенье июня: День медицинского работника

### **Июль:**

8 июля: День семьи, любви и  
верности 30 июля: День Военно-  
морского флота **Август:**

2 августа: День Воздушно-десантных войск  
22 августа: День Государственного флага Российской Федерации

### **Сентябрь:**

1 сентября: День знаний  
7 сентября: День Бородинского сражения  
27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников

### **Октябрь:**

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день  
музыки 5 октября: День учителя  
16 октября: День отца в России  
28 октября: Международный день анимации

### **Ноябрь:**

ноября: День народного единства  
10 ноября: День сотрудника внутренних дел Российской  
федерации 27 ноября: День матери в России  
30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации

### **Декабрь:**

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов  
 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России  
 8 декабря: Международный день художника  
 9 декабря: День Героев Отечества  
 12 декабря: День Конституции Российской Федерации  
 31 декабря: Новый год.

### КАЛЕНДАРНОЕ КОМПЛЕКСНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (общие задачи)

Тема	Примерное содержание	Варианты итоговых мероприятий
День знаний (4-я неделя августа- 1-я неделя сентября)	Формировать положительное отношение к детскому саду. Расширять представления о соблюдении безопасного поведения в детском саду, дома и на дороге, в парке, у водоема, при пожаре.	Развлечение для детей «День знаний» - с элементами ПДД
Осень (2-я–4-я нед.сентября)	Расширять знания детей об осени, о городе. Заполнение таблиц педагогической диагностики.	Праздник «Осень золотая»
Я вырасту здоровым (1-я–2-я нед. октября)	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни.	Физкультурный досуг
День народного единства (3-я неделя октября —3-я неделя ноября)	Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках и символах. Расширение представлений о том, что Родина начинается с семьи.	Развлечение «Игры народов мира» Досуг «День матери»
Новогодний праздник (4-я неделя ноября — 4-я неделя декабря)	Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры.	Новогодний утренник
Зима (2-я–4-я недели января)	Формировать обобщенное представление о зиме как времени года, о зимних явлениях; о живой и неживой природе, деятельности людей	Постройки из снега на участке «Зимняя фантазия»
День защитника Отечества (1-я–3-я недели февраля)	Знакомить с зимними видами спорта. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине.	Досуг, посвященный Дню защитника Отечества
8 марта (4-я неделя февраля- 1 неделя марта)	Формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины. Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям.	
Народная культура и традиции (2-я-4 неделя марта)	Знакомить детей с народными традициями и обычаями, с народными играми.	Фольклорный досуг <i>(дата может меняться каждый год)</i>
Весна (1-я–3-я недели апреля)	Расширять знания о характерных признаках весны. Расширять знания о космосе, о здоровом образе жизни. Заполнение таблиц педагогической диагностики.	Неделя здоровья. Открытые мероприятия для родителей
День Победы (4-я неделя апреля- 1-я неделя мая)	Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять представления детей о родном городе.	Досуг «Правнуки Победы» (старш.дошк.возраст)
Лето (2-я–4-я недели мая)	Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета, о безопасном поведении. Знакомить с летними видами спорта.	Досуг «День рождения Санкт-Петербурга»
В летний период детский сад работает в каникулярном режиме (1-я неделя июня — 3-я неделя августа).		
Мое счастливое детство. (июнь)	Расширять представления детей о семье и взаимоотношениях в семье. Расширять представления о родной стране-России, ее природе, достопримечательностях и достижениях.	Праздник «День защиты детей» Досуг «День России»

<p>Лето в городе, в деревне. Летом в лесу. (июль)</p>	<p>Расширять представления детей о городе и деревне, о бережном отношении к природе. Формировать представления о семейных ценностях. Формировать представления о городе Санкт-Петербурге как о морской столице.</p>	<p>Праздник «День семьи и цветов» Досуг «День ВМФ» или «Морское путешествие»</p>
<p>Здравствуй, сказка! До свидания, лето! (август)</p>	<p>Обобщение знаний и представлений детей о сказках (народные, авторские). Обобщение представлений о лете. Содействовать развитию чувства гордости за свою страну.</p>	<p>Праздник «До свидания, лето!» Акция «День российского флага»</p>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по разделу «Физическое развитие» (физкультура)**  
**Первая младшая группа (1,5-3 года)**

**Основные движения**

<b>Упражнения</b>	<b>Программные задачи</b>	<b>Содержание</b>
Ходьба Бег	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.	Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).
Ползание Лазание Подлезание Перелезание	Учить ползать, лазать, пролезать	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.
Катание Бросание Ловля	Учить действовать с мячом (брать, держать, класть, переносить, бросать, катать)	Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.
Прыжки	Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.	Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах, через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.
Равновесие	Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при выполнении упражнений	Ходьба по прямой дорожке (шир. 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (шир 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Общеразвивающие упражнения**

<b>Упражнения</b>	<b>Программные задачи</b>	<b>Содержание</b>
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Укреплять все группы мышц, развивать физические качества, повышать интерес детей к физическим упражнениям	Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Укреплять все группы мышц, развивать физические качества, повышать интерес детей к физическим упражнениям	Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного	Укреплять все группы мышц, развивать физические качества, повышать интерес детей к физическим упражнениям	Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя). Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного

пресса и ног		положения стоя. Присесть, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).
--------------	--	---

### Подвижные игры

Упражнения	Программные задачи	Содержание
С ходьбой и бегом	Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Догоните меня!», «Перешагни через палку», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
С ползанием	Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).	Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
С бросанием и ловлей мяча	Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.	«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». «Мой веселый, звонкий мяч»,
С подпрыгиванием	Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.	«Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
На ориентировку в пространстве	Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.	«Где звенит?», «Найди флажок».
Движение под музыку	Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку, развивать слуховое и зрительное внимание, двигательные качества	«Поезд», «Зайка», «Флажок»

### Вторая младшая группа (3-4 года)

#### Основные движения

Упражнения	Программные задачи	Содержание
Ходьба	Учить детей ходить свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног	Ходьба обычная, на носках, с высокими подниманием колена, по кругу змейкой (между предметами), в рассыпную, с выполнением задания (с остановкой, приседанием, поворотом)
Бег	Учить детей бегать, наталкиваясь друг на друга, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног	Бег обычный на ногах (подгруппой и всей группой) с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по извилистой дорожке (шир 25-50 см длина 5-6 м) по кругу, змейкой, в рассыпную. Бег с выполнением задания (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Бег с изменением темпа (в медленном темпе 50-60 сек, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Прыжки	Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты (в глубину), на месте продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места.	Прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед (расстояние 3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см вверх с места доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Катание Бросание Ловля Метание	Учить принимать правильное исходное положение в метании. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить мяч двумя руками одновременно.	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (шир. 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2-2,5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м) в вертикальную цель (высота мишени 1,2 м), правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Лазанье	Обучать хвату за	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между



	перекладину во время лазанья по гимнастической стенке. Закреплять умение ползать разными способами, подлезать, пролезать, перелезть через бревно (скамейку).	предметами и вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Равновесие	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии	Ходьба по прямой дорожке (шир 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске перешагиванием через предметы, по лестнице, положенной пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Строевые упражнения	Приучать действовать совместно, в общем темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо-налево переступанием.
Движения под музыку	Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания.	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### Общеразвивающие упражнения

Упражнения	Программные задачи	Содержание
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в сторону (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Развитие и укрепление мышц спины	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Развитие и укрепления мышц ног	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад и в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватив колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни

### Спортивные упражнения

Катание на санках	Учить кататься на санках. Развивать равновесие, координацию движения, ориентировку в пространстве. Повышать сопротивляемость организма простудным заболеваниям.	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
Ходьба на лыжах	Воспитание правильной осанки. Развивать пространственные ориентировки	Учить надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.
Катание на велосипеде	Развивать равновесие, координацию движения, ориентировку в пространстве.	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево

## Подвижные игры

Упражнения	Программные задачи	Содержание
С бегом	Развивать у детей желание играть вместе с педагогом в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Учить выполнять правила в подвижных играх. Развивать слуховое внимание (беги! лови! стой!) закреплять двигательные умения и навыки.	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Беги 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		«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
С бросанием и ловлей мяча		«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».

## Средняя группа (4-5 лет)

### Основные движения

Упражнения	Программные задачи	Содержание
Ходьба	Закреплять и развивать умение ходить с согласованными движениями рук и ног, формирование правильной осанки	Ходьба обычная, на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего
Бег	Закреплять и развивать умение бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд концу года).
Ползание Лазание Пролезание	Учить ползать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, (перелезание с одного пролета на другой вправо, влево).
Прыжки	Учить энергично отталкиваться и мягко приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см, через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см, с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см), с короткой скакалкой.
Катание Бросание Ловля Метание	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди.	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м) Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.
Равновесие	Сохранять равновесие при	Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке

	выполнении упражнений стоя на месте и в движении	(диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Строевые упражнения	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, координацию. Согласовывать свои действия с действиями товарища.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Движение под музыку	Развивать чувство ритма и двигательные способности занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму и темпу.	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### Общеразвивающие упражнения

Упражнения	Программные задачи	Содержание
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Развитие и укрепление мышц спины	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Развитие и укрепления мышц ног	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения	Сохранять правильное положение тела при выполнении упражнений	Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд). Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

#### Спортивные упражнения

Упражнения	Программные задачи	Содержание
Катание на санках	Учить детей кататься на санках, катать друг друга. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, силу воли, помогать друг другу	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
Ходьба на лыжах	Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору	Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось) Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах: «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше»
Катание на велосипеде	Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, ловкость	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево

### Подвижные игры

Упражнения	Программные задачи	Содержание
С бегом	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	«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 лазанием		«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котятка и щенята»
С бросанием и ловлей мяча		«Подбрось-поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку»
На ориентировку в пространстве		«Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки»

### Старшая группа (5-6 лет)

#### Основные движения

Упражнения	Программные задачи	Содержание
Ходьба	Закреплять умение легко ходить, энергично отталкиваясь от опоры.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
Бег	Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий закреплять умение бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Прыжки	Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Катание Бросание	Учить сочетать замах с броском при метании,	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз);

Ловля Метание	подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе	бросание мяча вверх, и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Лазанье	Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Равновесие	Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Строевые упражнения	Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Движения под музыку	Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом	Красивое выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### Общеразвивающие упражнения

Упражнения	Программные задачи	Содержание
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Развитие и укрепление мышц спины	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и	Развитие и укрепления мышц ног	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног,

ног		приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	Сохранять правильное положение тела при выполнении упражнений	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### Спортивные упражнения

Катание на санках	Закаливать и укреплять организм ребенка. Развивать ориентировку в пространстве	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Ходьба на лыжах	Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Повышать работоспособность и выносливость организма. Воспитание правильной осанки. Развивать пространственные ориентировки, координацию движения.	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1- 2 км. <i>Игры на лыжах.</i> «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде	Учиться кататься на двухколесном велосипеде, учить ориентироваться в пространстве.	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.
Катание на самокате	Учиться кататься на самокате отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Проезжать между предметами	Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, выполнять повороты налево и направо

### Спортивные игры

Городки	Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм- эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола		Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон		Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с педагогом.
Элементы футбола		Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея		Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### Подвижные игры

Упражнения	Программные задачи	Содержание
С бегом	Совершенствовать двигательные навыки. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Развивать физические качества.	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Гори, гори ясно!»
С прыжками		«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазанием и ползанием		«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С бросанием и ловлей мяча		«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты		«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнований		«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

### Подготовительная группа (6-7 лет)

#### Основные движения

Упражнения	Программные задачи	Содержание
Ходьба	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе.	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
Бег	Закреплять умение бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры, соблюдать заданный темп в беге.	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 1-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
Прыжки	Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
Катание Бросание Ловля Метание	Добиваться активного движения кисти руки при броске.	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Лазанье	Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
Равновесие	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с

	ориентировку в пространстве.	перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Строевые упражнения	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение 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; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Движения под музыку	Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом	Красивое выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### Общеразвивающие упражнения

Упражнения	Программные задачи	Содержание
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Развитие и укрепление мышц спины	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя положением обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Развитие и укрепления мышц ног	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения	Сохранять правильное положение тела при выполнении упражнений	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

#### Спортивные упражнения



Катание на санках	Развивать пространственные ориентировки, воспитывать «чувство локтя»	Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх- эстафетах с санками.
Ходьба на лыжах	Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Повышать работоспособность и выносливость организма.	Воспитание правильной осанки. Развивать пространственные ориентировки, координацию движения. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. <i>Игры на лыжах.</i> «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на велосипеде	Учиться кататься на двухколесном велосипеде, учить ориентироваться в пространстве.	Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить... <i>Игры на велосипеде.</i> «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
Катание на самокате	Учиться кататься на самокате отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Проезжать между предметами	Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, выполнять повороты налево и направо. Свободно кататься на самокате

### Спортивные игры

Городки	Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность,	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу
Бадминтон	самостоятельность, творчество, фантазию. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.	Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры
Элементы футбола		Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея		Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.
Настольный теннис	Учить детей техники выполнения броска, держать ракетку, перемещением, работать с партнером. Дать детям сведения о настольном теннисе. Развивать быстроту, ориентировку в пространстве, координацию, ловкость, внимание. Воспитывать волю,настойчивость	Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### Подвижные игры

Упражнения	Программные задачи	Содержание
С бегом	Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка», «Гори, гори ясно!»

С прыжками	(ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учит придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявля творческие способности.	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С лазанием и ползанием		«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
С бросанием и ловлей мяча		«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
Эстафеты		«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнований		«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Лапта.

#### Приложение 4.4.

### ДИАГНОСТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА Первая младшая группа (от 1,5 до 3 лет)

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

№	Имя ребенка	Проявляет <u>навыки опрятности</u> , пользуется индивидуальными предметами гигиены (носовым платком, полотенцем, расческой, горшком)		Умеет принимать жидкую и твердую пищу. Правильно использует ложку, чашку, салфетку.		Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Проявляет желание играть в подвижные игры.		Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед		Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.		Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель
..															

### Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

№	Имя ребенка	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.		Приучен к опрятности, замечает и устраняет беспорядок в одежде.		Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого.		Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.		Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места.		Катает мяч в заданном направлении, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударяет мяч об пол, бросает вверх и ловит, метает руками.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель
..															

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

№	Имя ребенка	Знает о значении для здоровья <u>чтд. гигиены, закаливании, соблюдения режима дня.</u>		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности.		Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик.		Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол.		Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг.		Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель
..															

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

№	Имя ребенка	Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья <u>чтд. гимнастики, закаливании, соблюдении режима дня.</u>		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности.		Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике.		Умеет лазать по гимнаст. стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.		Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне.		Умеет метать предметы прав и лев руками в вертикальную и горизонтальную и отбивает и ловит мяч.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель
..															

### Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

#### ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

№	Имя ребенка	Знает о принципах здорового образа жизни ( <u>двиг. акт-ть, закалывание, здор. питание, правил. осанка</u> ) и старается их соблюдать		Называет атрибуты <u>некод.</u> видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами.		Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног.		Умеет лазать по гимнаст. стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.		Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении		Умеет метать предметы прав и лев руками в вертикальную, горизонтальную и движущуюся цель, отбивает и ловит мяч.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель
..															

#### Приложение 4.5.

**Примерное оснащение образовательного процесса  
по физическому развитию (оборудование и инвентарь)**

*Материалы подготовлены экспертной группой педагогов Центрального района: Аслановой А.В., Поповой С.А., Семёновой М.А., Тимофеевой М.В. (сетевое сообщество наставников инструкторов по физической культуре Центрального района Санкт-Петербурга)*

<b>Перечень оборудования и инвентаря</b>			
<b>3 - 4</b>	<b>4 - 5</b>	<b>5 - 6</b>	<b>6 – 7</b>
Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).	Мячи резиновые разных размеров (20 – 22, 14 - 16, 8 – 12 см). Набивные мячи массой от 500 гр. до 1 кг. Мячи футбольные, баскетбольные. Мячи надувные. Шары пластмассовые и деревянные (4 – 6, 8 – 12, 14 – 16 см).
Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.	Палки гимнастические 75 - 80 см и 40 - 55 см, палки-шесты для групповых занятий длиной 2 - 2.5 м.
Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.	Обручи гимнастические: большие диаметром 80 – 90 см, средние диаметром 60 – 75 см, малые диаметром 50 - 55 см. Обручи плоские диаметром 55 – 60 см. Кольца плоские диаметром по наружному краю от 15 см до 20 - 25 см.
Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.	Скакалки короткие длиной от 120 см до 190 – 200 см с ручками. Косички, верёвочки, шнуры длиной от 50 до 80 см. Верёвки длиной от 3 до 10 м.
Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной	Гимнастическая стенка высотой 2.5 – 2.7 метра и шириной пролёта 70 – 90 см. Лесенки-стремянки высотой 1.5 м и шириной пролёта 50 - 55 см. Приставная лестница с зацепами длиной 2 м и шириной

40 см.	40 см.	40 см.	40 см.
Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.	Наклонная доска с зацепами длиной 2 м и шириной 20 - 25 см. Ребристая доска с зацепами длиной 1.5 м и шириной 20 см.
Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.	Гимнастическая скамейка длиной 4 м и высотой 30 см.
		Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.	Стойки для прыжков в высоту 150 - 170 см.
Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.	Навесные мишени размером 60 х 60 см с зацепами. Навесные баскетбольные щиты размером 60 х 70 см с кольцом диаметром 45 см и сеткой длиной 40 см. Волейбольная сетка длиной 5 – 6 м и шириной 70 – 80 см.
Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.	Дуги для подлезания высотой 60, 50, 40, 30 см с расстоянием между основаниями 50 см. Воротики для прокатывания мяча с расстоянием между основаниями 40, 50, 60 см.
Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.	Кубики пластмассовые разного цвета с гранями размером 3х3, 5х5, 6х6 см. Кирпичики с размером основания 25х20, 20х15, 20х10 и высотой 5 см.
Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г.	Набивные мешочки для метания в цель размером 6х9 и 7х10 см, массой 100 – 150 г и 200 – 250 г. Набивные мешочки для упражнений в равновесии размером 12х18 и 15х18 и массой 400 – 500 г.
Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без	Кегли большие и малые, флажки цветные, ленты цветные с палочками и без палочек короткие и	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные,	Кегли большие и малые, гантели массой 200 – 500 г, флажки цветные,

палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.	ленты цветные с палочками и без палочек короткие и длинные, султанчики, платочки разноцветные 20x20 см.
Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.	Гимнастические маты, дорожки для ходьбы и бега шириной 20 – 25 см и длиной от 2.5 до 5 – 6 м.
Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).	Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски, верёвки, ленточки и т.п.).
		Наборы для игры в бадминтон и в городки.	Наборы для игры в бадминтон и в городки. Ракетки, мячи и сетка для настольного тенниса.
Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Трёхколесные и двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.	Двухколесные велосипеды, самокаты.
			Футбольные ворота, хоккейные клюшки, шайбы.
Санки, лыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.	Санки, лыжи.
			Бассейн, надувные игрушки, круги.

**Примерное оснащение центра двигательной активности**  
для самостоятельной двигательной деятельности детей в групповой комнате  
(по рекомендации специалистов АППО)

- кегли (один-два набора);
- игра «Дартс» (с шариками на липучках);
- ракетки с мячиками на липучках;
- напольные и подвесные кольцебросы;
- игра «Городки» (из пластмассы);
- поролоновые и матерчатые мячи;
- две-три скакалки, шнур;
- султанчики, ленточки, флажки, пластмассовые гантели;
- два-три мешочка весом 200 г;
- два-три обруча;
- бубен, музыкальный молоточек;
- массажные коврики и пр..