

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №98 с углубленным изучением английского языка Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы №98
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2022

Учтено мнение Совета
Родителей
ГБОУ школа №98
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждена
Директором ГБОУ школа №98
Калининского района Санкт-Петербурга
И.В. Фетисова
Приказ № 110-р от 31.08.2022



**Рабочая программа по физическому воспитанию детей 6 – 7 лет
на 2022-2023 учебный год**

Подготовительная группа

Срок реализации программы 1 год

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Баширова Анна Алексеевна

Санкт – Петербург
2022

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи реализации программы.....	3
Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	4
Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	5
Возрастные особенности детей 6-7 лет (подготовительная группа).....	5
Индивидуальные особенности детей.....	6
Планируемые результаты освоения программы.....	7
Оценка результатов освоения программы.....	8
2. Содержательный раздел.....	9
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре.....	9
2.2. Интеграция с другими образовательными областями.....	16
2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	17
2.3.1. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре.....	17
2.3.2. Методы, используемые для реализации Программы.....	18
2.3.3. Средства и способы, используемые для реализации Программы.....	19
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	19
2.5. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	20
2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами подготовительной группы.....	23
2.7. Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей.....	24
2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с социальными партнерами.....	25
3. Организационный раздел.....	27
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы	27
3.2. Двигательная активность детей в режиме дня.....	28
3.3. Планирование образовательной деятельности.....	30
3.3.1. Календарно – тематическое планирование образовательной деятельности.....	30
3.3.2. Организованная образовательная деятельность по физической культуре	35
3.4. Физкультурно-массовые мероприятия	36
3.5. Культурно-досуговая деятельность.....	37
3.6. Особенности работы в летний период.....	38
3.7. Условия реализации рабочей программы.....	38
3.7.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала.....	38
3.7.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки.....	39
3.7.3. Учебно-методическое обеспечение.....	39
Приложение 1. Запрещенные и ограниченные движения в ДОУ	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 6-7 лет (подготовительная группа) разработана в соответствии с Основной образовательной программой (далее ООП) ГБОУ школа №98 Калининского района Санкт-Петербурга (отделение дошкольного образования).

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Конституция РФ, ст. 43, 72
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Закон РФ «Об образовании»
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155)
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Устав ГБОУ школа № 98 Калининского района Санкт-Петербурга
- Локальные акты ГБОУ школа № 98 Калининского района Санкт-Петербурга

Цель рабочей программы:

создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей.

Задачи:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволит растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях ОДО и семьи;

- соблюдение преемственности в работе детского сада и начальной школы, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования ребенка дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения;
- способствование гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение адаптивности к факторам природной и социальной среды;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

Содержание психолого-педагогической работы по физическому воспитанию детей 6-7 лет ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра);
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности детей 6-7 лет (подготовительная группа)

Особенности психического развития:

К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении, и его широкий кругозор позитивно влияет на успешность среди сверстников

У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность, самостоятельность в решении социальных и бытовых задач.

Попытки самостоятельно придумать объяснения происходящим явлениям свидетельствуют о новом этапе развития познавательных способностей. Ребенок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для дошкольника. Также развивается подчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Ребенок может запомнить что-либо целенаправленно. Кроме коммуникативной, развивается планирующая функция речи, то есть ребенок учится последовательно и логически выстраивать свои действия, рассказывать об этом. Развивается самоинструирование, которое помогает ребенку заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослых у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, то есть целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто и оградить себя от нападков, ребенок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекладывая вину на других.

Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.

При организации совместных игр использует договор, умение учитывать интересы других, в некоторой степени умеет сдерживать свои эмоциональные порывы.

Самооценка ребенка дошкольного возраста достаточно адекватно, более характерно ее завышение, чем занижение. Необходимо более объективно оценивать результаты деятельности, чем поведение.

Особенности физического развития:

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

Индивидуальные особенности контингента детей 6-7 лет подготовительной к школе группы № 1:

Списочный состав воспитанников подготовительной группы №1 – ___ человек.

Из них:

- девочек ___% (___), мальчиков ___% (___)
- I группу здоровья имеют ___% (___)
- II группу здоровья имеют ___% (___)
- III группу здоровья имеют ___% (___)
- I основную физкультурную группу имеют ___% (___)
- II подготовительную физкультурную группу имеют ___% (___)
- III специальную физкультурную группу имеют ___%
- освобожден от занятий физическими упражнениями ___%

Индивидуальные особенности контингента детей 6-7 лет подготовительной к школе группы № 2:

Списочный состав воспитанников подготовительной группы №2 – ___ человек.

Из них:

- девочек ___% (___), мальчиков ___% (___)
- I группу здоровья имеют ___% (___)
- II группу здоровья имеют ___% (___)
- III группу здоровья имеют ___% (___)
- I основную физкультурную группу имеют ___% (___)
- II подготовительную физкультурную группу имеют ___% (___)
- III специальную физкультурную группу имеют ___%
- освобожден от занятий физическими упражнениями ___%

Планируемые результаты освоения программы

К семилетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития компетенций ребенка:

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;
- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье);
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;

- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 23 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске;
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол, настольный теннис).

Оценка результатов освоения программы

Для определения уровня физической подготовленности детей 6-7 лет используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов по 6-ти балльной шкале (от 0 до 5 баллов), набранных отдельно в каждом блоке тестов (по Н.Л. Петренкиной (2006)):

1. уровень развития физических качеств:

- челночный бег 5 x 6 м (развитие ловкости)
- прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств)
- подъем туловища с сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы)

2. сформированность двигательных навыков:

- прыжки через короткую скакалку за 30 сек
- метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой
- отбивание мяча от пола одной (удобной) рукой за 30 сек

«Зона риска» соответствует сумме баллов от 0 до 2

«Зона возрастной нормы» соответствует сумме баллов от 3 до 12

- низкий уровень – 3-5 баллов

- средний уровень – 6-9 баллов

- высокий уровень – 10-12 баллов

«Зона способностей» соответствует сумме баллов от 13 до 15

Балл, получаемый ребенком за выполнение теста, определяется при сравнении результата с таблицей распределения результатов тестирования.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год согласно комплексно-тематическому планированию на 2022-2023 учебный год: в начале года с 03.10.2022 по 07.10.2022 и в конце года с 8.05.2023 по 12.05.2023.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре

упражнения	задачи	содержание
Основные движения		
Ходьба	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе.	<p>Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекастом с пятки на носок; ходьба в полу приседе.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.</p> <p>Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.</p> <p>Ходьба в сочетании с другими видами движений.</p>
Бег	Закреплять умение бегать легко, энергично отталкиваясь от опоры. соблюдать заданный темп в беге.	<p>Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.</p> <p>Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.</p> <p>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.</p>
Прыжки	Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.	<p>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.</p>

		<p>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.</p> <p>Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>
Катание Бросание Ловля Метание	Добиваться активного движения кисти руки при броске.	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги с крестно; через сетку.</p> <p>Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.</p> <p>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.</p>
Лазание	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 отталки-

		<p>ваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами;</p> <p>подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).</p> <p>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.</p>
Равновесие	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.	<p>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 перепрыгиванием через ленточку.</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.</p> <p>Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
Строевые упражнения	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.	<p>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).</p> <p>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.</p>
Ритмическая гимнастика	Развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные	Красивое, грациозное выполнение знаковых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

	движения в соответствии с музыкально-игровым образом	
Общеразвивающие упражнения		
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Развитие и укрепления мышц кистей рук и 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 поднимать 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	Развитие и укрепление	Выставлять ногу вперед на носок с

для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	мышц ног и брюшного пресса	крестно: 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	Учить сохранять равновесие на ограниченной, возвышенной площади опоры.	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе 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.
Скольжение	Развивать равновесие. Укреплять защитные силы организма, повышать работоспособность. Воспитывать положительные черты характера.	Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
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 двушажным 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»

		та», «Не задень» и др.
Катание на самокате	Учиться кататься на самокате отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Проезжать между предметами	Свободно кататься на самокате
Спортивные игры		
Городки	Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.	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	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.	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		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 (без коньков — на снегу, на траве).		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	<p>Учить детей техники выполнения броска, держать ракетку, перемещениям, работать с партнером.</p> <p>Дать детям сведения о настольном теннисе</p> <p>Развивать быстроту, ориентировку в пространстве, координацию, ловкость, внимание</p> <p>Воспитывать волю, настойчивость</p>	<p>Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).</p> <p>Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.</p>
Подвижные игры		
С бегом	<p>Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (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.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p>	«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 наседка».
С прыжками		«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С лазанием ползанием		«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
С метанием		«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?».
Народные игры		«Гори, гори ясно!», лапта

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

«Познавательное развитие»

Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.

Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Формирование первичных представлений о спортивных объектах, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.). Развивать представление о социокультурных ценностях нашего народа через историю развития отечественного спорта.

Познакомить дошкольников с современным олимпийским движением, охватывающим людей разного пола, национальностей, двигательных и функциональных возможностей.

Познакомить дошкольников с доступными для этого возраста сведениями из истории олимпийского движения, как достижения общечеловеческой культуры.

- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, перерасчет мячей и т.д.
- упражнения на ориентировку в пространстве,
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.)
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования)
- просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, о спортивных объектах Санкт-Петербурга и России, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий:

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств;
- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- проведение подвижных игр, игр-соревнований;
- проведение соревнований в д/с.

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем:

- проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке:

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- самообслуживание.

«Речевое развитие»

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизировать словарный запас за счет спортивной терминологии:

- проговаривание действий и название упражнений
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности

- обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением
- сочинение рассказов, например, «Как я занимаюсь спортом»
- сочинение загадок (про спортивный инвентарь, виды спорта)
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением
- тематических (по сказкам) игр-соревнований
- проведение соревнований в д/с.

«Художественно-эстетическое развитие»

Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическая культура»:

- оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности;
- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики, мишени и т.д.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования).

Использование художественных произведений для обогащения содержания области «физическая культура»:

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт».

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении:

- использование упражнений ритмопластики;
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку;
- использование музыкально-подвижных игр;
- построение занятия на танцевальном материале;
- прослушивание песен о спорте.

Развитие эстетических чувств детей:

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма).

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.3.1. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре

Образовательная деятельность в режимных моментах:

- Физкультминутки
- Подвижные игры и игровые упражнения, организуемые в помещении и на улице (игры: с элементами спортивных игр, народные, сюжетные, бессюжетные, подвижно-дидактические)

- Гимнастика: после сна, утренняя, дыхательная, на формирование навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия, ритмопластика, пальчиковая, для глаз
- Спортивные упражнения: катание на велосипеде и самокате
- Досуги, организуемые в помещении и на участке
- Прогулки-походы
- Восприятие литературных произведений на тему «Спорт», с последующим свободным общением, с решением проблемных ситуаций
- Рассматривание иллюстраций, фотографий на тему «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в познавательных книгах и детских иллюстрированных энциклопедиях
- Настольно печатные игры и игры-задания на тему «Спорт»: лото «Спорт» (разные варианты), «Отгадай вид спорта», «Чьи вещи?», «Кто больше?», серия игр «Я-спортсмен» (игровые, зимние и летние виды спорта), «Золотая коллекция спортивных игр», «Энциклопедия футбола», и т.д.
- «Лабиринт», кроссворды, ребусы, «Что перепутал художник», «отгадай слова» и т.д.

Организованная образовательная деятельность:

- Игровая (на основе подвижных игр)
- Сюжетно-игровая
- На танцевальном материале
- С использованием нестандартного оборудования
- Тематическая
- Проектная деятельность тематического характера, например, «Откуда взялся мяч?», «Где занимаются спортом?» и т.д.
- Соревнования

Самостоятельная деятельность детей:

- Разнообразная двигательная деятельность (самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, игры с элементами спорта, спортивные упражнения)

Совместная деятельность с семьей:

- Вовлечение родителей в образовательный процесс ОДО:
 - индивидуальные и групповые консультации
 - родительские собрания
 - оформление информационных стендов
 - организация фотовыставок
- Совместная деятельность
 - привлечение родителей к подготовке атрибутов для упражнений, площадки и зала для занятий
 - проведение совместных досугов, занятий
 - маршрутов выходного дня

2.3.2. Методы, используемые для реализации Программы

- **Наглядные**

Создают зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фото и др.), имитация (подражание), зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

- **Словесные**

Помогают ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения, активизируют мышление детей, способствуют осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения):

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;

- **Практические**

Обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

2.3.3. Средства и способы, используемые для реализации Программы

Основные средства, используемые для реализации Программы – физические упражнения (бег, ходьба, прыжки, метание, лазание).

Используются:

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной двигательной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность осуществлять двигательную деятельность в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребёнка в детском саду. Самостоятельная двигательная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня. Поддержка индивидуальности и инициативы детей осуществляется через:

- 1) создание условий для свободного выбора детьми двигательной деятельности, участников совместной деятельности;

2) создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности

Все виды двигательной деятельности воспитанника в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные игры;
- самостоятельные подвижные игры с элементами спортивных;
- соревновательная деятельность;
- двигательная деятельность с использованием спортивного инвентаря и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности соблюдается ряд общих требований:

- развивается активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширяется область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигаются перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощряется детская инициатива;
- тренируется воля детей, поддерживается желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- дошкольники ориентируются на получение положительного результата;
- своевременно обращается особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозируется помощь детям;
- у детей поддерживается чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчёркивается рост возможностей и достижений каждого ребёнка;
- дошкольники побуждаются к проявлению инициативы и творчества.

2.5. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

1. «Здоровье» (1993) В.Г. Алямовская

Цель программы:

Комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, разнообразно развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства

Задачи:

- Укрепление здоровья детей
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности.
- Создание условий для реализации потребности в ДА

Характеристика программы:

Целевая программа, рассчитана на все возрастные группы. Направлена на развитие позитивной личности, у которой формируется отношение к себе и другим людям, природе и

вещам, искусству, а также традициям и обычаям своего народа. Предполагает самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания.

Используемый раздел программы:

- Организация двигательной деятельности (режим двигательной активности)
- Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
- Методики проведения закаливающих процедур:
 - Босохождение
 - Питьевой режим
 - Полоскание полости рта после еды
 - Сон без маек
 - Игровые дорожки
 - Тепловой режим в группе
 - Рекомендации к одежде

II. «Физическая культура – дошкольникам» (2001) Автор – Л.Д. Глазырина

Цель программы, технологии:

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного возраста.

Задачи:

- Оздоровительного направления – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей.
- Воспитательного направления – обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей.
- Образовательного направления – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Характеристика программы, технологии:

Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста с помощью нетрадиционных методов обучения. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Используемый раздел программы:

I квартал	II квартал	III квартал:
------------------	-------------------	---------------------

«Учимся правильно ходить» №1 «Учимся правильно бегать, прыгать и метать» №2 «Мы – туристы» №4 «Стать красивым и стройным» №5 «Играй, играй в игре умения добывай» №6 «Мы – юные футболисты» №9 Занятие №13 «Мы бросаем далеко и в цель попадаем хорошо» №18 «Мы – футболисты» №24 Занятие №30 Занятие №31 Занятие №34	Занятие №43 Занятие №44 «Мы чуть-чуть хоккеисты» №45 Занятие №46 Занятие №49 Занятие №50 Занятие №51 «Зимой на воздухе» №53 Занятие №57 Занятие №63 «Здоровье и лыжи» №66 Занятие №69	Занятие №76 Занятие №84 Занятие №88 Занятие №94 Занятие №97 Занятие №98 «Классики» №103 «Баскетбол в играх» №105 Занятие №106 «В борьбе за мяч» №107 Занятие 108 Занятие №115 Занятие № 116 Занятие №130
--	--	---

III. «Олимпийское образование дошкольников» (2007) С.О. Филиппова

Цель программы, технологии:

Ознакомление старших дошкольников с первоначальными сведениями об истории олимпийского движения

Задачи:

- Создать у детей представления об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира.
- Ознакомить дошкольников с доступными для детей этого возраста сведениями из истории олимпийского движения.
- Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями через нравственный и эстетический опыт олимпизма.

Характеристика программы, технологии:

В данном пособии представлены методические материалы для подготовки педагогов к занятиям, а также примерные конспекты занятий.

Используемый раздел программы:

- методические материалы для педагогов;

- примерные конспекты занятий:

- в группе
- в спортивном зале
- в музыкальном зале
- по рисованию
- тематические физкультурные досуги

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами подготовительной группы

Для обеспечения комплексного подхода к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения, для создания единого образовательного пространства и условий для личностно-ориентированного развития каждого ребенка, а также для решения задач по гармоничному развитию детей функционирует система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями групп и другими специалистами ДООУ. Формы и содержание данной работы представлены ниже:

Формы работы	содержание	срок	ответственные
ВПК	<ul style="list-style-type: none"> • Координационное совещание по оздоровительной работе в группах 	сентябрь январь май	врач медсестра инструктор ФИЗО воспитатели
Консультации групповые, семинары	<ul style="list-style-type: none"> • «Возможные формы вовлечения родителей в физкультурно-оздоровительную работу ОДО» • «Реализация проекта «Спорт в нашей семье»» • «Реализация проекта «Физкультура всем важна?»» • «Организация и проведение праздника, посвященного дню защитника Отечества» • «Игровой фольклор в развитии дошкольников» 	сентябрь сентябрь январь февраль апрель	инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО
Педагогические советы	<ul style="list-style-type: none"> • № 2 «Эффективные формы взаимодействия ОДО с семьей в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» 	октябрь	инструктор ФИЗО старший воспитатель
Индивидуальные консультации	<ul style="list-style-type: none"> • Проводятся по мере необходимости • «Педагогическое руководство двигательной деятельностью детей. Двигательные предпочтения детей» 	в течение года сентябрь	инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО

2.7. Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Цель такого взаимодействия – развитие

компетентности родителей в воспитании ребенка, обеспечение права родителей на участие в жизни детского сада. Формы и содержание данной работы представлены в таблице:

Месяц	Направление работы	
	Просветительская работа	Вовлечение родителей в педагогический процесс
Сентябрь	<p>Выступления на родительском собрании, консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно – оздоровительная работа в ОДО (на общем собрании). • «Особенности физического развития детей» «Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями на организм ребенка» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Особенности психомоторного развития ребенка 6-7 лет» • «Спорт для дошколят» 	<p>Проект «Спорт в нашей семье»</p>
Октябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей» (индивидуально) <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Признаки психомоторного неблагополучия во внешних проявлениях ребенка» • «Прогулка – незаменимое средство в оздоровлении детей» 	<ul style="list-style-type: none"> • Проект «Спорт в нашей семье» • Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки - субботник
Ноябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Здоровье детей в наших руках» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Формирование навыка правильной осанки дома» • «Готовь сани летом» 	<p>Районные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»</p>
Декабрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Выходной день вместе с семьей – это здорово» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным» • «Надежная наша опора» (профилактика плоскостопия) 	<p>Конкурс «Снежные фантазии» на лучшую снежную фигуру</p>
Январь	<p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Игры на снежной площадке» • «Безопасная двигательная деятельность дома» 	<ul style="list-style-type: none"> • Проект «Физкультура всем важна?» • Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки - субботник

Февраль	Консультация на тему: <ul style="list-style-type: none"> «Режим двигательной активности дома» Наглядная агитация: <ul style="list-style-type: none"> «Развитие мелкой моторики дома» 	<ul style="list-style-type: none"> Проект «Физкультура всем важна?» Участие родителей в спортивном развлечении посвященного Дню защитника Отечества
Март	Семинар-практикум на тему: <ul style="list-style-type: none"> «Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений» Наглядная агитация: <ul style="list-style-type: none"> «Мы покупаем велосипед» 	
Апрель	Консультация на тему: <ul style="list-style-type: none"> «Безопасность дома» Наглядная агитация: <ul style="list-style-type: none"> «Ребенок на колесах: беговел, самокат, велосипед, ролики. Безопасность превыше всего!» 	<ul style="list-style-type: none"> Неделя открытых дверей Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки – субботник
Май	Индивидуальные консультации Наглядная агитация: <ul style="list-style-type: none"> «Детская площадка на дачном участке» 	Соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»
Июнь	Консультация на тему: <ul style="list-style-type: none"> «Безопасность на природе» Наглядная агитация: <ul style="list-style-type: none"> Советы родителям по обучению детей плаванию «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 	Помощь в изготовлении атрибутов для проведения подвижных игр с экологическим содержанием

2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с социальными партнерами

В целях функционирования учреждения в режиме открытого образовательного пространства, обеспечивающего полноценную реализацию интересов личности, общества и государства в воспитании подрастающего поколения инструктор по физической культуре принимает активное участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий Калининского района Санкт-Петербурга, в том числе, МО МО «Академическое», а также готовит команды для участия в соревнованиях.

Совместно с МО МО «Академическое» проводятся Туристический слет и окружные этапы соревнований «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья».

Совместно с ЦФКиС Калининского района Санкт-Петербурга проводятся районные этапы соревнований «Веселые старты» и «Папа, мама, я – спортивная семья»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

№ пп	Разделы и направления работы	Мероприятия	Периодичность
1	Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> - основной режим (соответствует теплomu времени года) - щадящий режим (составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска») - гибкий режим (используется в зависимости от погодных условий, карантинoв) - режим двигательной активности (составляется из расчета не менее 4 - 4,5 часов, прописываются все мероприятия, проводимые с детьми) 	<ul style="list-style-type: none"> - в течение летнего периода - после болезни - по медицинским показаниям - по погодным условиям - ежедневно
2	Виды организации двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - гимнастика после сна - физическое воспитание - самостоятельная двигательная активность на прогулке - подвижные игры - физкультминутки на занятиях - музыкально-ритмические движения; - игры малой подвижности; - игровые упражнения; - спортивные игры - логоритмическая гимнастика - физкультурные досуги - пальчиковая гимнастика - гимнастика для стоп - гимнастика для глаз - гимнастика для осанки - дозированный (оздоровительный) бег 	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневно - 3 раза в неделю - ежедневно - 2 раз неделю - ежедневно - 1 раз в месяц - ежедневно
3	Водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание - мытье рук - игры с водой 	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневно - 1-2 раза в неделю
4	Профилактические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастика для пищеварения - дыхательная гимнастика - элементы игрового самомассажа - бодрящая гимнастика после сна - игровая дорожка - соответствие одежды ребенка температурному режиму - осмотры детей на педикулез 	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневно - по плану

5	Закаливание	- профилактические прививки - воздушные ванны после дневного сна - сон без маек	- по графику - ежедневно 1-5 мин - в зависимости от температуры
6	Организация питания	- сбалансированное питание в соответствии с нормами и режимом дня	- в соответствии с режимом дня
7	Организация питьевого режима	- по желанию детей в течение дня	- ежедневно

Система физкультурно – оздоровительной работы на летний период

№ пп	Разделы и направления работы	Мероприятия	Периодичность
1	Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в ГБОУ	- основной режим (соответствует теплоте времени года)	- в течение летнего периода
		- щадящий режим (составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска»)	- после болезни
		- гибкий режим (используется в зависимости от погодных условий, карантин)	- по медицинским показаниям
		- режим двигательной активности (составляется из расчета не менее 4 - 4,5 часов, прописываются все мероприятия, проводимые с детьми)	- ежедневно
2.	Виды организации двигательной активности	- утренняя гимнастика	- ежедневно
		- бодрящая гимнастика после сна	- ежедневно
		- спортивные праздники	- два раза в год
		- физкультурные досуги	- один раз в неделю
		- совместная деятельность педагога с детьми по закреплению основных видов движения, совершенствованию физических качеств и навыков	- ежедневно
		- подгрупповые и индивидуальные формы работы	- ежедневно
		- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	- ежедневно
3	Профилактические мероприятия	- режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания ребенка в группе, на занятиях физического развития, на прогулке.	- ежедневно
		- профилактические прививки	- по плану
		- осмотры детей на педикулез	- по графику

4	Закаливание	- сон без маек	- ежедневно
		- воздушные ванны	- ежедневно
		- полоскание рта	- ежедневно
		- мытье ног	- ежедневно перед сном
		- солнечные ванны	- ежедневно (на утренней прогулке)
		- босохождение («Тропа здоровья»)	- ежедневно
		- полоскание рта	- после приема пищи водой комнатной
		- световоздушные ванны	- ежедневно (на открытом воздухе)
		- игры с водой	- ежедневно (на прогулке)
5	Организация питания	- сбалансированное питание в соответствии с нормами и режимом	- в соответствии с режимом дня
6	Организация питьевого режима	- по желанию детей в течение дня	- ежедневно

3.2. Двигательная активность детей в режиме дня

Формы организации	Подготовительная группа
Организованная деятельность	3 раза в неделю (2 раза в помещении, 1 раз на прогулке)
Утренняя гимнастика	10 мин.
Гимнастика после сна	8 – 10 мин.
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день по 15 – 20 мин.
Спортивные игры	Целенаправленное обучение на каждой прогулке
Спортивные упражнения	20 мин.
Физкультурные упражнения на прогулке (ежедневно)	10-15 мин.
Спортивные развлечения (1раз в месяц)	30 мин.
Спортивные праздники	30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	На протяжении всей недели самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования

3.3. Планирование образовательной деятельности

3.3.1. Календарно – тематическое планирование образовательной деятельности

В целях обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих задач на необходимом и достаточном материале с учетом интеграции образовательных областей образовательный процесс по физическому воспитанию строится на комплексно-тематическом принципе.

Каждой теме уделяется одна неделя. Тема отражается в подборе упражнений, игр и наглядного материала, оформлении зала, тематике досуговой деятельности в области физической культуры.

Календарно-тематический план для детей 6-7 лет на 2022-2023 учебный год:

месяц	неделя	тема	задачи
сентябрь	1	«День знаний»	<p><i>Через вовлечение детей в подвижные игры формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада.</i></p> <p>Продолжать развивать устойчивый интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Формировать бережное отношение к своему здоровью.</p> <p>Подвижные игры: «Мы весёлые ребята», «С кочки на кочку», «Догони свою пару».</p> <p>Игра малой подвижности «Узнай по голосу».</p> <p>Пальчиковые гимнастика: «Дружба».</p> <p>Физкультминутка: «Долго, долго».</p> <p>Формировать умения заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</p> <p>Дидактическая игра: «Правильно-неправильно».</p>

2	<p>«До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!»</p>	<p><i>Через вовлечение детей в подвижные игры формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада.</i></p> <p><i>Повторение прав (на игру, доброжелательное отношение, новые знания и т.д.) и обязанностей (самостоятельно одеваться, убирать игрушки т.д.)</i></p> <p>Формировать у детей желание участвовать в спортивных играх, воспитывать командный дух.</p> <p>Дать представление о том, как люди одеваются для занятий спортом, для прогулки, для других видов деятельности.</p> <p>Подвижные игры: «Замри», «Золотые ворота». «Тише едешь - дальше будешь», «Самолёты», «Бездомный заяц», «Летает, не летает».</p> <p>Физкультминутка «Спасибо».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Стирка».</p>
3	<p>«Дом, в котором я живу. Мебель. Одежда. Обувь»</p>	<p><i>Закреплять знания детей о своем микрорайоне через проведение целевых прогулок на школьный стадион, детские спортивные площадки</i></p> <p><i>Через подвижные игры расширять представления о многообразии мебели, одежды, обуви.</i></p> <p><i>Закреплять и расширять знания о спортивной форме и её значении в разных видах спорта.</i></p> <p>Поощрять детей в совместных играх и физических упражнениях.</p> <p>Развивать активность детей в двигательной деятельности.</p> <p>Согласовывать движения рук и ног, приучая ходить и бегать свободно, небольшими группами.</p> <p>Подвижная игра с мячом «Кто, где живёт?».</p> <p>Упражнения: «Сделай фигуру», «Попади в цель».</p> <p>Игра-соревнование «Дорожка препятствий».</p> <p>Подвижные игры: «Меняемся местами», «Красочки», «Баба-Яга».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Мы посуду перемыли».</p> <p>Физкультминутки: «Пылесос», «Птички в гнёздышках», «Строим дом»</p> <p>Расширять представления о здоровом образе жизни.</p> <p>Игровая ситуация: «В гости к нам пришли Апчих, Чих и Ох».</p>

октябрь	4	«Дом, в котором я живу. Посуда. Бытовая техника. История вещей»	<p><i>Формировать культурно-гигиенических навыки. Через подвижные игры расширять представления о многообразии кухонной утвари и бытовой техники.</i></p> <p>Формировать у детей желание участвовать в спортивных играх, воспитывать командный дух.</p> <p>Дать представление о том, как люди одеваются для занятий спортом, для прогулки, для других видов деятельности.</p> <p>Подвижные игры: «Замри», «Золотые ворота». «Тише едешь - дальше будешь», «Самолёты», «Бездомный заяц», «Летает, не летает».</p> <p>Физкультминутка «Спасибо».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Стирка».</p>
	1	Педагогический мониторинг	<p>Выявление уровня сформированности знаний, умений и навыков в области «Физическое развитие».</p> <p>Наблюдение, дидактические игры, индивидуальные беседы, решение проблемных (диагностических) ситуаций.</p>
	2	«Осень золотая»	<p><i>Расширять представления детей об осени через проведение подвижных игр на прогулке с использованием природного материала.</i></p> <p>Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные и малоподвижные игры, проявляя инициативу и творчество с соблюдением и выполнением правил.</p> <p>Познакомить с новыми подвижными играми.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту реакции.</p> <p>Подвижные игры: «Кто быстрее добежит до дерева», «Листопад», «Гром», «Найди такой же листок», «Солнышко и дождик».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: Рябиновые бусы», «Осенние листочки», «Ходит осень в нашем парке».</p> <p>Физкультминутка: «Мы листики осенние», «Ветер дует нам в лицо», «Ходит осень по дорожке».</p> <p>Расширять представление детей о значимости деревьев в жизни и здоровье человека.</p> <p>Ситуативный разговор: «Могут ли деревья лечить?».</p>

3	«Золотая осень»	<p><i>Продолжать расширять представления детей об осени через проведение подвижных игр, физкультминуток.</i></p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>Подвижные игры: «Земля, вода, воздух, огонь», «Ровным кругом», «Хитрая лиса», «Жмурки».</p> <p>Спортивное упражнение «Перебрось-поймай».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «За ягодами», «По грибы».</p> <p>Физкультминутки: «Дружно по лесу гуляем», «Ветер тихо клен качает», «Листочки».</p> <p>Расширять представление о роли солнечного света, воздуха в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>Беседа в диалоге «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</p>
4	«День народного единства»	<p><i>Формировать представления детей о развитии различных видов спорта в разных климатических зонах России. Знакомить детей с гимнастикой как видом спорта.</i></p> <p>Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упражнять в ориентировании в пространстве.</p> <p>Познакомить с подвижными играми Народов России.</p> <p>Хороводные игры: «Шла коза по лесу», «Люб ли сосед, любя ли соседушка».</p> <p>Игра малой подвижности: «Удержи – подбрось – поймай».</p> <p>Подвижные игры: «Кто доберется до флажка?», «Прогулка по городу».</p> <p>Спортивные упражнения: «Реки, горы, моря», «Беги с ускорением».</p> <p>Пальчиковые игры: «Девочки и мальчики».</p> <p>Физкультминутка: «Дружат все на белом свете».</p>

ноябрь	1	«День народного единства»	<p><i>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны, воспитание у детей чувства гордости за спортивные достижения России.</i></p> <p>Совершенствовать технику основных движений. Развивать координацию движений в играх и двигательной деятельности. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.</p> <p>Подвижные игры: «Жмурки», «Гуси-лебеди», «Вышибалы», «Третий лишний», «Чье звено соберется быстрее?».</p> <p>Формировать представления о взаимосвязи здоровья и занятиями физкультурой и спортом.</p> <p>Спортивное упражнение «Лягушка».</p> <p>Пальчиковые игры: «Семья», «Кто приехал?».</p> <p>Физкультминутки: «Моя семья».</p>
	2	«Земля - наш общий дом»	<p><i>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны, воспитание у детей чувства гордости за спортивные достижения России.</i></p> <p>Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию быстроты реакции.</p> <p>Подвижные игры «Земля, вода, воздух, огонь», «Совушка», «Волк во рву», «Путешественники».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Планета земля».</p> <p>Физкультминутка «Бабушка кисель варила...», «Оливер Твист».</p> <p>Совершенствовать умение пользоваться носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться.</p> <p>Практическое упражнение «Таня простудилась».</p>

3	«Моя Родина – Россия»	<p><i>Дать детям представление о родине – России, её столице через подвижные игры и физкультминутки. Знакомить детей с народными играми.</i></p> <p>Упражнять в ходьбе в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Упражнять в перебрасывании набивных мячей.</p> <p>Игра малой подвижности «Равновесие».</p> <p>Подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «Не попадись», «Не сходя с места», «Дорожка препятствий».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Наша улица», «Наш город», «Моя страна».</p> <p>Физкультминутки: «Пешеходы», «Будем прыгать и скакать!».</p> <p>Закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.</p> <p>Дидактическая игра «Правила гигиены».</p>
4	«Мой город»	<p><i>Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны, воспитание у детей чувства гордости за спортивные достижения России.</i></p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности.</p> <p>Подвижные игры: «Путешествие по району», «Путешествие по городу».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Транспорт», «Прогулка по городу».</p> <p>Физкультминутка: «Сколько ног у осьминога?».</p> <p>Закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.</p> <p>Дидактическая игра «Азбука здоровья», «Правила гигиены».</p>

декабрь	1	«Зимушка – зима!»	<p><i>Закреплять знания детей о зимних видах спорта, формировать умение действовать одной командой, выполнять действия сообща, стремиться к общему результату команды.</i></p> <p><i>Расширять представление о хоккее как виде спорта и активного отдыха.</i></p> <p>Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием).</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Зима», «Мороз».</p> <p>Физкультминутка: «Буратино», «Оливер Твист».</p> <p>Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Пройди — не задень».</p> <p>Расширять представления детей о способах сохранения здоровья, учить применять их в повседневной жизни.</p> <p>Дидактическая игра «Азбука здоровья».</p>
	2	«Зимушка – зима!»	<p><i>Продолжать знакомить обучающихся с зимними спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования.</i></p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p> <p>Подвижные игры: «Два мороза», «Один — двое», «Тише едешь».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Зима», «Снежок».</p> <p>Физкультминутки: «Делаем зарядку», «Лебеди».</p> <p>Гимнастика для глаз «Снежинка».</p>

3	«Скоро Новый год»	<p><i>Формировать эмоционально положительное отношение к празднику, желание активно участвовать в его подготовке.</i></p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; развивать быстроту и реакцию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.</p> <p>Подвижные игры: «Салки», «Мороз красный нос».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Новогодние игрушки», «Новогодний праздник».</p> <p>Физкультминутки: «Зима», «Снеговик».</p>
4	«Новый год спешит к нам в гости»	<p><i>Продолжать знакомить обучающихся с зимними спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования.</i></p> <p>Совершенствовать умения и навыки выполнения основных движений.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Воспитывать: выдержку, решительность, смелость, организованность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Подвижные игры: «Попрыгунчики - воробушки», «Ловишки парами».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Ёлочка», «Подарки».</p> <p>Физкультминутки: «Новогодний праздник», «Будем прыгать и скакать».</p>

январь	1	«Зимние забавы»	<p><i>Расширять представления детей о досуге зимой.</i></p> <p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; развивать быстроту, силу, выносливость.</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Кто сделает меньше шагов?», «Попрыгунчики - воробушки», «Два мороза».</p> <p>Упражнять детей в спуске с горы, учить менять направления движения, поднимать во время спуска заранее положенный предмет.</p> <p>Спортивное упражнение «Катание на санках».</p> <p>Физкультминутка «Зимняя игра», «Снежинки».</p> <p>Пальчиковые игры: «Зимние забавы», «Лыжники», «Снежок», «Мороз».</p>
	2	«Зимние виды спорта»	<p><i>Продолжать знакомить воспитанников с зимними видами спорта и активным отдыхом.</i></p> <p>Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой.</p> <p>Формировать привычку здорового образа жизни у детей.</p> <p>Воспитание положительного отношения к утренней гимнастике.</p> <p>Развивать внимание, ловкость и быстроту.</p> <p>Дидактическая игра с мячом «Виды спорта»</p> <p>Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"</p> <p>Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Снежная карусель», «Хитрая лиса».</p> <p>Физкультминутки: «Отдых наш - физкультминутка», «Богатыри».</p> <p>Пальчиковая игра «Ладушки ладошки».</p>

февраль	3	«Арктика и Антарктика»	<p><i>Расширять представления детей о животных севера России через проведение подвижных игр и подражательных упражнений. Знакомить детей с ледовыми спортивными объектами Санкт-Петербурга.</i></p> <p>Развивать умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.</p> <p>Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Подвижные игры: Перелет птиц», «Мы весёлые ребята», «Зайцы и волк», «Казачки - разбойники».</p> <p>Пальчиковая игра «Дикие животные».</p> <p>Физкультминутки: «Песец», «Северный олень».</p>
	1	«Африка»	<p><i>Расширять представления о животных жарких стран (млекопитающих, пресмыкающихся и земноводных) через подвижные и имитационные игры.</i></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.</p> <p>Повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p>Подвижные игры: «Сафари», «Крокодил», «Где спрятался слоненок?», «Летает – не летает», «Пустое место».</p> <p>Пальчиковые игры: «На водопой», Африка».</p> <p>Физкультминутка «Обезьянки», «Если в жаркую страну...».</p>

2	«Наши деды – славные победы!»	<p><i>Формировать у детей интерес к истории своего города, воспитывать чувство гордости за подвиги нашего народа в годы Великой отечественной войны, познакомить со спортсменами, пережившими блокаду Ленинграда.</i></p> <p>Развивать физические качества (скорости, силы, гибкости, выносливости и координации). Повторить упражнения в прыжках и с мячом. Совершенствовать навыки бега, действовать по сигналу, движений в соответствии со словами.</p> <p>Подвижные игры: «Пилоты», «Матросы», «Военная тайна», «Разведчики», «Доставь донесение в штаб», «Марш - бросок».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Наша армия», «На параде».</p> <p>Физкультминутка «Летает, не летает», «Зарядка».</p> <p>Показать необходимость разнообразного питания.</p> <p>Игровое упражнение «Здоровая пища».</p>
3	«Наши деды – славные победы!»	<p><i>Осуществлять гендерное воспитание (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, стать защитниками Родины), знакомить детей с военной символикой российской армии, с военными профессиями (моряк, артиллерист, связист и т.д.), с военной техникой. Воспитывать любовь к Родине.</i></p> <p>Закреплять умение ходить со сменой темпа движения. Совершенствовать умение попеременно подпрыгивать на правой и левой ноге, метать мешочки с песком, лазать на гимнастическую стенку. Закрепить умение сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>Подвижные игры: «Чья машина быстрее привезёт снаряд», «Полетная группа», «Кто быстрее соберёт автомат», «Салют», Ты мне — я тебе», «Снайпер».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Пограничник», «Салют».</p> <p>Физкультминутка «Самолеты», «Бойцы – молодцы».</p> <p>Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.</p> <p>Беседа в диалоге: «Спорт».</p>

	4	«Мамин день»	<p><i>Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям. Расширять гендерные представления (мужчины должны, уважительно относиться к женщинам).</i></p> <p>Совершенствовать технику движений, добиваясь лёгкости выполнения.</p> <p>Расширять представления о факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Подвижные игры: «Подними платок», «Ловишки», «Не попадись!», «Змея».</p> <p>Спортивное упражнение «Ходьба на лыжах».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Цветочек для мамочки», «Кто радуется солнышку?».</p> <p>Физкультминутки: «Вырастаем большими», «Мамам дружно помогаем».</p> <p>Воспитывать желание вести здоровый образ жизни; формировать привычку быть чистым, опрятным.</p> <p>Игровое упражнение «Чистота – залог здоровья».</p>
март	1	«Мамин день»	<p><i>Продолжать расширять гендерные представления (мужчины должны уважительно относиться к женщинам).</i></p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную, разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Формировать навыки двигательной активности детей, развивать ловкость, смелость, находчивость.</p> <p>Познакомить детей с понятием «осанка» и ее значением в жизни человека, с нарушениями осанки, расширить знания детей о правилах поддержания правильной осанки, учить детей по иллюстрации узнавать и уметь рассказывать о строении скелета, о правильной и неправильной осанке, воспитывать у детей интерес к собственному телу, осознанное отношение к собственному здоровью</p> <p>Подвижные игры: «Займи домик», «Наседка и цыплята».</p> <p>Физкультминутки: «Кто живет у нас в квартире?», «Мамам дружно помогаем».</p> <p>Пальчиковая игра «Цветок».</p>

2	«Моя семья»	<p><i>Через вовлечение детей в подвижные игры формировать чувство общности, значимости каждого ребенка. Дать представление о семье, о мужских и женских видах спорта.</i></p> <p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; развивать быстроту, силу, выносливость.</p> <p>Развитие меткости, координации движений.</p> <p>Подвижные игры: «Баба яга», «Мышеловка», «Ловишки парами», «Хвост дракона», «Хитрая лиса», «Мы весёлые ребята», «Зайцы и волк», «Казачьи разбойники», «Совушка».</p> <p>Спортивное упражнение: метание снежков в цель - закреплять навыки метания правой и левой рукой.</p> <p>Пальчиковые игры: «Семья», «Кто приехал?», «Девочки и мальчики».</p> <p>Физкультминутки: «Моя семья», «Мама – это небо», «Кто живет у нас в квартире?».</p> <p>Игра - забава «Попади в обруч».</p> <p>Акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма.</p> <p>Дидактическая игра: «Умею — не умею».</p>
3	«Транспорт»	<p><i>Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения, о профессиях (водитель, машинист, механик и т.д.), о видах транспорта и его назначении.</i></p> <p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; развивать быстроту, силу, выносливость. Упражнять детей в равновесии.</p> <p>Игра малой подвижности: «Не промочи ножки».</p> <p>Подвижные игры: «Попади в цель», «Наперегонки парами», «Замени предмет», «Спортивные лошадки».</p> <p>Пальчиковые игры: «Транспорт», «Машины», «Постовой», «Дорожных правил очень много».</p> <p>Физкультминутки: «Пешеходы», «Троллейбус», «Автобус», «Шофер».</p> <p>Игра - забава «Попади в цель».</p> <p>Помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.</p> <p>Дидактическая игра: «Отгадай загадку по картинке».</p>

	4	«Книжника неделя»	<p><i>Продолжать знакомить детей с устным народным творчеством через народные подвижные игры с речевым сопровождением, выполнение физминуток под чтение потешек, занятия по сказкам.</i></p> <p>Продолжать формировать потребность в двигательной деятельности, закреплять умение соблюдать заданный темп</p> <p>Развивать ловкость и быстроту в подвижных играх и играх-эстафетах.</p> <p>Игра малой подвижности: «Летит по небу шар».</p> <p>Подвижные игры: «Птичка и клетка», «Ручейки у озера», «Попрыгунчики», «Лохматый пёс», «Ловишки».</p> <p>Игра – забава: «Попади в цель».</p> <p>Пальчиковые игры: «Сказки», Книжки», «Колобок».</p> <p>Физкультминутки: «Карлсон», «Буратино».</p> <p>Помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.</p> <p>Дидактическая игра: «Найди опасные предметы».</p>
апрель	1	«День космонавтики»	<p><i>Расширять знания детей о зарождении и развитии космонавтики. Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств в соревновательной деятельности.</i></p> <p>Совершенствовать технику движений, добиваясь точности выполнения.</p> <p>Учить самостоятельно, организовывать знакомые подвижные игры, справедливо оценивая результаты.</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>«Кого назвали, тот ловит мяч», «Ракеты на старт!».</p> <p>Игра малой подвижности: «Летит по небу шар».</p> <p>Игра со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для полетов на планеты...».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Ракета».</p> <p>Физкультминутки: «Шалтай-Болтай», «Улетаем на ракете».</p> <p>Закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.</p>

2	«Чудеса, фокусы, эксперименты»	<p><i>Развивать самостоятельность, творчество, формирование выразительности движений.</i></p> <p>Продолжать учить придумывать варианты игр. Подвижные игры: «Птичка и клетка», «Ручейки у озера», «Не оставайся на земле», «Лохматый пёс», «Ловишки с ленточками». Игра малой подвижности «Летит по небу шар». Пальчиковые игры: «Солнышко, солнышко», «Ветер по лесу летал», «Пальчики». Физкультминутки: «Долго, долго», «Дождь», «Ветер тихо клен качает». Рассказать о пользе режима дня для здоровья человека. Дидактическая игра «Мой день».</p>
3	«Весна красна»	<p><i>Расширять знания детей о весенних изменениях в природе через подвижные игры, игры с речевым сопровождением, тематические комплексы ОРУ</i></p> <p>Продолжать учить придумывать собственные игры. Подвижные игры: «Воробей», «Догони свою пару», «Жмурки», «Хитрая лиса», «Чья команда забросит в корзину больше мячей». Игра малой подвижности: «Летит по небу шар». Пальчиковые игры: «Весна», «Грачи», «Подснежник». Физкультминутка «Пришла Весна», «Мишка вылез из берлоги». Закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи. Дидактическая игра «Скорая помощь»</p>

май	4	«Праздник весны и труда»	<p><i>Расширить знания о весенних сельскохозяйственных работах, о народных праздниках, приметах, связанным с весенним трудом через подвижные и подражательные игры.</i></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Познакомить детей с понятием «осанка» и ее значением в жизни человека, с нарушениями осанки, расширить знания детей о правилах поддержания правильной осанки.</p> <p>Подвижные игры: «Огуречик - огуречик», «Цветы».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Балалайка», «Подснежник».</p> <p>Физкультминутка «Пришла Весна», «Мишка вылез из берлоги».</p>
	1	«День Победы»	<p><i>Формировать у детей интерес к истории своей страны, воспитывать чувство гордости за подвиги нашего народа в годы Великой отечественной войны, познакомить со спортсменами-героями ВОВ.</i></p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.</p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.</p> <p>Подвижные игры: «Пройди бесшумно», «Солдат», «Горелки».</p> <p>Спортивное упражнение: бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями.</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Солдатики», «Наша армия».</p> <p>Физкультминутки: «Победа!», «Солдаты».</p> <p>Продолжать формировать у детей представление о здоровье человека и путях его сохранения.</p> <p>Беседа в диалоге «Здоровье всего дороже».</p>
	2	Педагогический мониторинг	<p>Выявление уровня сформированности знаний, умений и навыков в области «Физическое развитие».</p> <p>Наблюдение, дидактические игры, индивидуальные беседы, решение проблемных (диагностических) ситуаций.</p>

3	«До свиданья, детский сад! Здравствуй, школа!»	<p>Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему поступлению в первый класс. Формировать представления о школе с помощью подражательных игр.</p> <p>Продолжать упражнять детей в динамическом равновесии, развивать координацию движений.</p> <p>Развивать интерес и продолжать знакомить с правилами спортивной игры бадминтон.</p> <p>Подвижные игры: «Паук и мушка», «Кто назвал, тот ловит мяч», «Веселые соревнования», «Гори, гори ясно».</p> <p>Спортивное упражнение ходьба и бег «змейкой».</p> <p>Пальчиковые гимнастика: «Дружба».</p> <p>Физкультминутка: «Долго, долго».</p>
4	«Моя безопасность»	<p><i>Продолжать знакомить с основами безопасности жизнедеятельности через проведение подвижных игр и тематических занятий.</i></p> <p>Учить прыгать через длинную скакалку. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования.</p> <p>Подвижные игры: «Прогулка по городу» (на машине, пешком, на автобусе), «Опасно - безопасно», «Светофор».</p> <p>Эстафета «Передаем жезл».</p> <p>Пальчиковые игры: «Моя страна», «Наш город», «Наша улица», «Дорожных правил очень много».</p> <p>Физкультминутки: «Пешеходы», «Едем-едем мы домой».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Машина».</p> <p>Объяснить, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.</p> <p>Беседа в диалоге «На воде, на солнце».</p>

3.3.2. Организованная образовательная деятельность по физической культуре

Организованная образовательная деятельность по физической культуре осуществляется в форме занятий 2 раза в неделю по 30 минут в зале и 1 раз в неделю на улице, в теплое время года – на улице.

Учебный план организованной образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе на 2022-2023 учебный год представлен в таблице:

Образовательная область			
Физическая культура	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
Физическая культура в помещении	2	8	72
Физическая культура на прогулке	1	4	36
ИТОГО	3	12	108

Расписание занятий подготовительной группы №1 представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
10:40 – 11:10	11:00 – 11:30 (улица)			9:50 – 10:20

Расписание занятий подготовительной группы №2 представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
	11:30 – 12:00 (улица)	10:30 – 11:00		

3.4. Физкультурно-массовые мероприятия

Физкультурно-массовая работа с детьми 6-7 лет проводится в целях пропаганды культуры досуга среди детей, формирования навыков здорового образа жизни ребенка, социализации обучающихся, формирования образа детского сада как территории здоровья, а также для решения задач физического воспитания.

План физкультурно-массовых мероприятий на 2022-2023 учебный год:

мероприятие	сроки проведения	место проведения	ответственный за проведение
«День знаний. 1 сентября!» музыкально-физкультурное развлечение	1 сентября	Площадка дошкольного учреждения	муз руководитель, инструктор ФИЗО, воспитатели групп
«День туризма» игра по станциям	27 сентября	Площадка дошкольного учреждения	муз руководитель, инструктор ФИЗО, воспитатели групп
«Веселые старты» районные спортивные соревнования	октябрь	спортивный зал ОУ МО	инструктор ФИЗО, воспитатели групп
«23 февраля. День защитника Отечества» физкультурно-музыкальный праздник	с 17 по 22 февраля	музыкальный зал дошкольного учреждения	муз руководитель, инструктор ФИЗО воспитатели групп
«Веселые старты» районные спортивные соревнования	март	спортивный зал ОУ МО	инструктор ФИЗО воспитатели групп
«Папа, мама, я - спортивная семья» соревнования ко Дню семьи	15 мая	Площадка дошкольного учреждения	инструктор ФИЗО воспитатели групп
«Здравствуй, лето!» фольклорный праздник	1 июня	Площадка дошкольного учреждения	муз руководитель, инструктор ФИЗО воспитатели групп

3.5. Культурно-досуговая деятельность

Физкультурный досуг проводится 1 раз в месяц в зале или на улице продолжительностью 30 минут. В 2022-2023 учебном году физкультурный досуг с детьми подготовительной группы № 1 проводится во 4-й вторник месяца с 16:40 – 17:10; с детьми подготовительной группы № 2 – в 4-й вторник месяца с 16:00 – 16:30.

План досуговых мероприятий для детей 6-7 лет на 2022-2023 учебный год:

Название досуга	Месяц
«Юные туристы»	сентябрь
«Гимнасты России»	октябрь
«Все профессии нужны, все профессии важны»	ноябрь
«Нам мороз ни почем»	декабрь
«Спортсмены блокадного города»	январь
«Эй, ух! В здоровом теле – здоровый дух»	февраль
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	март
«Юные спасатели»	апрель
«Мы – спортсмены Петербурга»	май

3.6. Особенности работы в летний период

Построение физкультурно-образовательной деятельности в летний период имеет свои особенности, хотя и является продолжением работы, проводимой в течение учебного года, а именно:

- летом обеспечивается максимальное пребывание детей на свежем воздухе
- в летний период деятельность детей не регламентирована, режим дня максимально насыщается двигательной активностью
- совместная деятельность с детьми инструктора по физической культуре должна проходить в первой половине дня до 11.00 часов и во второй половине дня после 16.00.
- летом ребенок освобождается от всех медицинских мероприятий (исключение – профилактические прививки по плану)
- в летний период не должно быть медицинских отводов от закаливания (исключение – острые и хронические заболевания).

3.7.Условия реализации рабочей программы

3.7.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала

название	количество(шт.)
<i>стандартное</i>	
гимнастические скамейки	6
гимнастическая стенка	4
наклонная доска	3
наклонная лестница	3
канаты	2
мишени напольные вертикальные	2
мишени навесные	1
веревка (2 х 2,5м)	2
«воротики» (h 32-4шт, h 60-4 шт)	7
флажки цветные	30
кегли	24
обручи пластмассовые \varnothing 50 см	30
обручи пластмассовые \varnothing 70 см	20
обручи пластмассовые \varnothing 90 см	6
ленточки 50см на кольце	50
ленточки короткие	25
кубики мягкие	15
гимнастические палки деревянные	19
гимнастические палки пластмассовые	12
мячи резиновые \varnothing 20см	24
мячи резиновые \varnothing 12см	22
мячи резиновые \varnothing 8см (h-40, c-16)	20
мячи пластмассовые	100
ориентиры	12
коврики для выполнения упражнения	26
магнитофон	1
CD-диски	фонотека
<i>тренажеры</i>	
Информационно-тренажерная система Тиса	1
Беговая дорожка	1
Силовой	1
Степ	1
Велотренажер	1
<i>нестандартное</i>	
мячи массажные	20
мячи «мякиши» \varnothing 20см	10
мячи «мякиши» \varnothing 8см	20
ориентиры «кочки»	16
ориентиры «листки»	20

3.7.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки

название	количество(шт.)
гимнастическое бревно	1
мишень вертикальная	1
спортивный комплекс	2

3.7.3. Учебно-методическое обеспечение

по направлению «Физическая культура»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой</p> <p>Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор- составитель Степаненкова Э.Я. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез,2014</p> <p>С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - М.: Мозайка-Синтез,2017</p>
Парциальные программы	<p>Алямовская В.Г. Программа «Здоровье». Физическая культура – дошкольникам» (2001) Автор – Л.Д. Глазырина Ж. Фирилева, Е. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: Детство-Пресс, 2007.</p> <p>С.О. Филиппова «Олимпийское образование дошкольников» (2007)</p> <p>Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник» (2016)</p>
Технологии и методические пособия	<p>Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста.</p> <p>О.Б. Казина Веселая физкультура для детей и их родителей.</p> <p>Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина Игры и развлечения детей на воздухе - М.: Просвещение, 1981.</p> <p>Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду.</p> <p>М.Н. Попова Навстречу друг другу.</p> <p>Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет.</p> <p>М.А. Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2000.</p> <p>А.Н. Сивачева Физкультура – это радость! (спортивные игры с нестандартным оборудованием)</p> <p>В.Н. Шебеко Физкультурные праздники в детском саду.</p> <p>Т.Е. Харченко Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб. Детство-Пресс, 2010.</p> <p>Д.В. Хухлаева Методика физического воспитания в ДОУ.</p> <p>С.О. Филиппова Мир движений мальчиков и девочек: Методическое по-</p>

	<p>собие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб. Детство-Пресс, 2001.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ (автор-составитель О.Н.Моргунова)</p> <p>Т.Э. Токаева Технология физического развития детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018</p>
Дидактические игры	<p>«Узнай вид спорта по спортивному инвентарю»</p> <p>«Опиши спортсмена»</p> <p>«Разложи картинки на зимние, летние виды спорта»</p> <p>«Разрезные картинки»</p> <p>«Соедини линией спортсмена и спортивный инвентарь»</p> <p>«Четвёртый лишний»</p> <p>Домино</p> <p>Лото «Спорт»</p> <p>Пазлы</p> <p>Что лишнее?</p> <p>Угадай вид спорта</p> <p>Что перепутал художник?</p> <p>Хорошо-плохо</p> <p>Раскраски</p> <p>Детские книги</p> <p>И т.д.</p>
Наглядные пособия	<p>Плакаты с изображением разных видов спорта</p> <p>Подбор картинок</p> <p>Энциклопедия</p> <p>Алгоритм выполнения движения</p> <p>Презентации</p>

по направлению «Здоровье»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой</p> <p>Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет: Методическое пособие. - М.: Мозаика-Синтез</p> <p>Быстрее, выше, сильнее: Рабочая тетрадь для занятий с детьми от 4 лет. - М.: Мозаика-Синтез</p> <p>Я вырасту здоровым: Рабочая тетрадь для занятий с детьми от 5 лет. - М.: Мозаика-Синтез</p>
Парциальные программы	Алямовская В.Г. Программа «Здоровье»
Технологии и методические пособия	<p>И. Е. Аверина Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» (практическое пособие)</p> <p>А.С. Галанов Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет).</p>

	<p>Н.С. Голицина, И.М. Шумова Воспитание основ здорового образа жизни.</p> <p>Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровливания детей дошкольного возраста.</p> <p>Е.И. Подольская Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников.</p> <p>М.Н. Попова Навстречу друг другу.</p> <p>В.Г. Алямовская Как воспитать здорового ребенка. – М.: linka-press, 1993.</p> <p>С.Н. Агаджанова Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2008.</p> <p>Л.В. Баль, В.В. Ветрова Букварь здоровья. – М.: Эксмо, 1995.</p> <p>М.М. Безруких, Т.А. Филиппова Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2000.</p> <p>В.А. Доскин, Л.Г. Голубева Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2002.</p> <p>Г.Зайцев Уроки Мойдодыра. – СПб. Акцидент, 1997.</p> <p>Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.</p> <p>О.В. Козырева Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкольных образовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.</p> <p>Если ребенок часто болеет: Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2008.</p> <p>В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка-пресс, 2000.</p> <p>Кулик Г.И., Н.Н. Сергиенко Школа здорового человека. Программа для ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2010.</p> <p>М.Д. Маханева Воспитание здорового ребенка. – М.: Аркти, 1997.</p> <p>Т.А. Тарасова Я и мое здоровье. Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры. - М.: Школьная пресса, 2008.</p> <p>Г.А. Широкова Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – Ростов на Дону: Феникс, 2009.</p> <p>Т.А. Шорыгина Беседы о здоровье. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.</p> <p>Т.С. Яковлева Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы-конспекты занятий. - М.: Школьная пресса, 2007.</p>
Дидактические игры	<p>Одень куклу</p> <p>Полезное, неполезное</p> <p>Хорошо-плохо</p>
Наглядный материал	<p>Плакаты, презентации, энциклопедии</p>

Запрещенные и ограниченные упражнения в ДОУ

По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физвоспитания Государственного педагогического университета им. Герцена 25 апреля 2002 года

<i>№ п/п</i>	<i>Запрещенные и ограниченные упражнения</i>	<i>Причины ограничения</i>	<i>Рекомендованная замена</i>
1.	Круговые вращения головой.	Форма сустава не предусматривает данное	Наклоны вперед, в стороны, повороты.
2.	Наклоны головы назад.	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможное смещение шейных позвонков.	Замена отсутствует.
3.	Стойка на голове.		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз-
4.	Чрезмерное вытягивание шеи.		
5.	При выполнении упражнений лежа на спине класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего отдела брюшного пресса).	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника.	Изменить положение рук.
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса).	Увеличение полемичного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы.	Ноги поднимать и опускать попеременно.
7.	Кувырок вперед.	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи.	Замена отсутствует.
8.	Перекат на спине удерживая руками колени.	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника.	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя.
9.	Лежа на животе прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение «кошечкам»).	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков.	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти.
10.	Сидение на пятках.	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава.	Сидение по-турецки.
11.	При выполнении дыхательных упражнений руки вверх поднимать нельзя.	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса.	Изменить положение рук: -в стороны; -на пояс.
12.	Висы использовать не более 5 секунд.	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику.	Замена отсутствует.

13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию.	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах.
14.	Бег босиком опора на переднюю часть стопы.	Несформированность костей плюсны.	Бег в спортивной обуви.
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0.5 кг.	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча.	Уменьшить вес мяча.
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат.	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд.