

СОГЛАСОВАНО  
Председатель профкома МАДОУ  
«Детский сад № 275»  
Сагирова М.С.  
31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 275»  
Буланова Г.И.  
31.08.2022

Введено в действие  
Приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад № 275»  
31.08.2022г. № 55

Рассмотрено и утверждено  
на педсовете  
от 31.08.2022г.  
протокол № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**НА 2022 -2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:

С.А.Валеева, инструктор по ФК МАДОУ № 275

Казань 2022г.

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b> .....	.....
1.1 Пояснительная записка.....	.....
1.2 Цели и задачи Программы.....	.....
1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы.....	.....
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.....	.....
1.5. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО.....	.....
1.6 Планируемые результаты освоения Рабочей программы.....	.....
1.6.1. Мониторинг физического развития дошкольников.....	.....
<b>2. Содержательный раздел программы</b> .....	.....
2.1 Учебный план.....	.....
2.2. Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста	.....
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	.....
2.3.1. Формы работы.....	.....
2.3.2. Структура физкультурного занятия.....	.....
2.3.3. Способы организации двигательной деятельности.....	.....
2.3.4. Средства двигательной деятельности.....	.....
2.3.5. Методы физического развития.....	.....
2.4. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	.....
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	.....
2.6. Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы.....	.....
.....	.....
2.7. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	.....
.....	.....
<b>3. Организационный раздел программы</b>	
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы	
3.2. Организация образовательного процесса	
3.3. Обеспечение психолого-педагогической поддержки и повышения компетентности родителей (взаимодействие с семьей)	
3.4. Развивающая предметно-пространственная среда детства	
3.5. Кадровое обеспечение воспитательно-образовательного процесса	

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Утверждение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»** (зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30 384), вступил в силу с 1 января 2014 г. ) является следствием принятия нового Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (**Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**), в котором за дошкольным образованием впервые закрепляется статус уровня общего образования в системе непрерывного образования Российской Федерации (**Пункт 4 статьи 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**).

В новом законодательстве Российской Федерации об образовании образование декларируется как общественно значимое благо, осуществляемое в интересах человека, семьи, общества и государства (**Часть первая статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**), рассматривается как важнейшая социальная деятельность общества и как ресурс его развития.

Стандарт дошкольного образования принимается в России впервые. Он является наукоёмким и отражает современные достижения отечественной и мировой психологической и педагогической науки и практики. Стандарт позволяет, с одной стороны, утвердить и защитить специфику дошкольного детства как психологически особого периода развития ребёнка, а с другой — обеспечить целостность и преемственность системы российского образования.

Цель ФГОС ДО — выразить запросы, предъявляемые к образованию государством, обществом и семьёй в интересах растущей и развивающейся личности.

В самом общем виде они выглядят так:

- повышение социального статуса дошкольного образования;
- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования;
- обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования;
- обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения (**Пункт 1.5 ФГОС дошкольного образования**);
- обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- обеспечение вариативности содержания программ дошкольного образования (**Пункт 1 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**).

Настоящая Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Основной образовательной программы МАДОУ «ЦРР - детский сад 351»;
- Программы Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год.

В общей системе дошкольного образования физическое развитие детей занимает важное место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

### 1.2 Цели и задачи Программы.

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха. Основные задачи физического воспитания:

Охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма.

Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности.

Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.

Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.

Формирование жизненно необходимых двигательных действий. Формирование широкого круга игровых действий.

Развитие физических качеств.

Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.

Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы.**

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

#### **Дидактические:**

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность;

#### **Специальные:**

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность;

#### **Гигиенические:**

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

### **1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей**

Раннее детство (от 1.5 года до 3 лет)

Заключает в себе потенциал для возникновения следующих возрастных новообразований.

Развитие произвольности. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением (в основном в ответ на указание взрослого).

#### **Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области

«Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

-стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

-проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

#### **Вторая младшая группа (3 – 4 года)**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

#### **Средняя группа (4-5 лет).**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

#### **Старшая группа (5-6 лет).**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни

ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети

обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. **Подготовительная группа (6-7 лет).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

#### **1. 5. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО.**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

- **Социально-коммуникативное развитие:**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- **Познавательное развитие:**

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- **Речевое развитие**

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и

малоподвижных играх.



● **Художественно-эстетическое развитие:**

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально- ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**1.6 Планируемые результаты освоения Рабочей программы. РАННЕЕ ДЕТСТВО**

Промежуточные планируемые результаты 1.5-3 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей: Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

**ВТОРАЯ МЛАДШАЯ**

В результате усвоения программного материала по физической культуре дети средней группы Должны уметь:

- уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление;
- уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой. -Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м,
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**СТАРШАЯ ГРУППА**

- Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.)
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- Прыгать на обозначенное место с высоты 30 см
- Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см)
- Прыгать через скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м.
- В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.,

- Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить
- Отбивать мяч о землю на месте 10 раз,
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по два три, четыре; равняться, размыкаться в колонне, шеренге.
- Выполнять повороты направо, налево, кругом.

#### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

- Выполняет правильно все виды основных движений,
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, прыгать через скакалку различными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., 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 колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта.
- Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.)

#### **1.6.1. Мониторинг физического развития дошкольников.**

определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре, при участии медицинских работников, раза в год проводит диагностику, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- определить уровень физического развития на начало и конец года.
- выявить динамику изменения уровня физического развития.
- оценить технику владения основными движениями.
- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств.
- скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.

Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств).

Перед проведением мониторинга инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

Оценка физической подготовленности.

Инструктор по физкультуре оценивая физическую подготовленность определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота) показатели.

В программе «От рождения до школы», для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как быстрота (бег 30 м.); скоростно- силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча); выносливость (бег 90 м., 120 м., 150 м.); статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

Мониторинг физической подготовленности проводится как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОУ.

При проведении мониторинга ведется протокол обследования, где фиксируются

количественные показатели (указываются цифры) и качественные показатели (указывается цвет).

Уровень сформированности двигательных качеств определяется как Красный – высокий и вышесреднего, синий- средний , зеленый- низкий.

Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей.

Результаты мониторинга физической подготовленности заносятся в протоколы.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1. Учебный план на 2021-2022 учебный год**

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Продолжительность занятий – 10-30 минут. Количество занятий в неделю – 3. Количество занятий в год – 105. Развлечения – 1 раз в месяц. Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.

Ясельная группа (1.5-3 года)-10 мин. Младшая группа (3-4 года) – 15 минут. Средняя группа (4-5 лет) – 20 минут. Старшая группа (5-6 лет)-25 минут. Подготовительная группа (6-7 лет) -30 минут.

### **2.2. Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста**

#### *Физическое развитие.*

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

#### **Задачи:**

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы: **Традиционные:**

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении и на улице;
- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание холодной водой;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
- солнечные ванны (летом).

#### **Нетрадиционные:**

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; куклотерапия; пескотерапия; ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

#### **Возраст от 1.5 до 3 лет**

#### **Задачи воспитателя:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки; с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев). С обхождением предметов, приставным шагом вперед. В стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 – 3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну(ширина 20 – 25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями, расстояние между которыми 25-30 см.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, стоя или сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке

Подлезание под воротца, верёвку (высота 40-30 см), перелезание через бревно. Лазанье по лестнице-стремянке, гимнастической стенке вверх - вниз (высота 1,5 м) удобным для ребёнка способом.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте с небольшим продвижением вперёд; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребёнка.

## **Игры**

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеёк», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», **С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Покати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься вернее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой весёлый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнёздышках», «Через ручеёк».

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

**Возраст от 3 до 4 лет.**

### **Задачи воспитателя:**

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

### **Содержание физических упражнений**

**Построения:** свободное, рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

**Перестроение:** из колонны в 2—3 звена по ориентирам. **Повороты,** переступая на месте.

**Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза). **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжатие—разжатие пальцев (5—6 раз).

### **Положения и движения**

**туловища:** наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

**Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

**Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

**Бег:** «стайкой», в рассыпную, в колонне по одному, парами,\* по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

**Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку 12 (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

**Катание на санках** кукол, друг друга с невысоких горок.

**Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей. Выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

**Средний возраст от 4 до 5 лет.**

**Задачи воспитателя:**

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

**Содержание физических упражнений.**

**Построение** в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7 - 8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз,

**Положения и движения ног:** приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

**Упражнения с отягощающими предметами:** мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40

см, ширина 30 см);

ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между пред метами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15- 20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5х3=15).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

**Бросание и ловля метание:** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

**Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

**Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет**

#### ***Шестой год жизни***

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» и др.

Резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте до 150-160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **следующих задач:**

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;



- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

### **Содержание физических упражнений.**

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали,

«змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Исходное положение.** Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

**Положения и движения рук.** Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и попеременно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами (кистивнутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

**Положения и движения туловища.** Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног.** Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120).

Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8- 10 м), бревну

(ВЫСОТОЙ 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,52 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 60-80 см; в длину (на 130-150 см) с разбега 180см. Прыжки. В глубину(с пенька, бревна, кубов высотой 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 30-40 см, длина 3-4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля егостоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 5-9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.

Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа.

Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Седьмой год жизни**

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать

красоту и гармонию движений, Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);
- закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать ловкость движений.

#### **Основные движения.**

**Упражнения в ходьбе.** Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в кругу, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

**Упражнения в беге.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия барьеры, набивные мячи (высотой 10 - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30 - 40 прыжков 3-4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

**Упражнения в бросании ловле метании.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 34 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

**Упражнения в ползании лазании.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть

ленточку, идти дальше. Стоя

на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Упражнения в построении и перестроении.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно. Положения и движения рук, ног, туловища

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 23 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

### **2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.**

#### **2.3.1. Формы работы**

В системе физического воспитания в ДОУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- о Физкультурные занятия
- о Утренняя гимнастика
- о Подвижные игры
- о Физминутки, физкультурные паузы
- о Оздоровительно-профилактическая гимнастика
- о Гимнастика после сна
- о Закаливание
- о Физические упражнения и игры
- о Спортивные праздники и физкультурные досуги
- о Спортивные соревнования
- о Интегративная деятельность
- о Проектная деятельность
- о Проблемная ситуация
- о Психогимнастика
- о Элементы оздоровительной детской йоги
- о Совместная деятельность взрослого и детей
- о Контрольно-диагностическая деятельность

#### **Структура физкультурного занятия.**

Основной организационной формой двигательной активности в ДОУ является физкультурное занятие.

### ***Структура физкультурного занятия в зале.***

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин- ясельная группа

15 мин. – 2 младшая

группа 20 мин.- средняя

группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

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

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

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

### ***Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.***

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом, учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период. В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки, умения и основные виды движений а так же физические качества.

#### **2.3.3. Способы организации двигательной деятельности.**

• **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение.

Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

• **Поточный способ.** Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

• **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

#### **2.3.4. Средства двигательной деятельности.**

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др.

Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

**Гигиенические факторы** играют важную роль в физическом воспитании.

Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в

организме. Ребенок,

получающий нормальное питание, растёт и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

**Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

### **2.3.5. Методы физического развития.**

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

- **специфические**, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
- **общепедагогические**, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

#### **Специфические методы:**

- *Метод строго регламентированного упражнения* (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).
- *Игровой метод* (использование упражнений в игровой форме).
- *Соревновательный метод* (применение упражнений в соревновательной форме).
- *Метод круговой тренировки* (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

#### **Общепедагогические методы:**

**Словесные методы** (применяются для осознанного выполнения упражнений) к ним относятся:

- названия упражнений;
- описание;
- объяснения;
- указания;
- команды;
- вопросы к детям и др.

**Практические методы** (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся:

- показ физических упражнений;
- имитация (подражательные упражнения).

## **2.4. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.**

### ***Взаимодействие со специалистами.***

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.***

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту.

Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:



**«Здоровье»** — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. **«Социализация»** — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. **«Безопасность»** — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

**«Труд»** — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

**«Познание»** — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.***

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

**2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный.

В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы** инструктора по физической культуре с родителями воспитанников: консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье. **Задачи:**

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется **в разных формах:**

- **анкетирование** (знакомство с семьей).
  - **праздники, развлечения** (приобщение к ЗОЖ)
  - **консультации** (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).
  - **родительские собрания** (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).
  - **рекомендации через папки-передвижки, буклеты** (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома).
  - **открытые занятия** транслирую умения и навыки детей).
  - **занятия – практикумы** (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний).
  - **день открытых дверей** (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей).
  - **совместная деятельность** (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья» и т.д.
  - проекты
  - **мастер-классы** (делюсь опытом)
  - **фотовыставки** (транслирую успехи детей)
- Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни- это показать на

собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту.

Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать.

Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

## **2.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на:

### **промежуточные и**

**итоговые.** Планируемые промежуточные результаты освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (1,5-3 года, 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого- педагогических задач, в том числе формирование **личностных, интеллектуальных и физических** качеств ребенка в различном сочетании.

*Планируемые итоговые результаты* освоения детьми 6-7 летнего возраста основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения программы.

### **Физическое развитие.**

Интегрированное качество: *Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.*

### **Средний возраст от 4 лет до 5 лет**

#### **Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
  - исходные положения;
  - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
  - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
  - в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
  - в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед вверх;
  - в метании исходное положение, замах;
  - в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры:
  - правила игр;
  - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
  - на лыжах скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
  - в плавании погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.
6. Ритмические движения:
  - танцевальные позиции (исходные положения);
  - элементы народных танцев;
  - ритм и темп движений;
  - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

#### **Минимальные результаты**

Бег на 30 м .....	9,5 -10 сек
Прыжки в длину с места .....	0,5 м
Бросание предмета:	
весом 80 г.....	5 м 24
весом 100 г.....	5,5 м

## Бросание набивного мяча из-за головы

двумя руками..... 1,3 м  
Прыжки вверх с места..... 0,2 м

### **Двигательные умения.**

-Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

-Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

-Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

-Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

-Выполнять 3-4 попеременных движения ногами вверх- вниз, сидя в воде;

-Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

### **Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет**

Шестой год жизни

#### **Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела,

3. Основные движения:

- вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
- лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный

ход, Минимальные

результаты:

Бег на 30 м ..... 7,9 - 7,5 сек

Прыжок в длину с места ..... 80 - 90 см

Прыжок в длину с разбега ..... 130 - 150 см

Прыжок в высоту ..... 40 см

Прыжок вверх с места ..... 25 см

Метание предмета:

весом 200 г..... 3,54 м

весом 80 г..... 7,5 м

Метание набивного мяча ..... 2,5 м

### **Двигательные умения.**

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстроподниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом.

#### **Седьмой год жизни.**

#### **Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - разноименные и одноименные упражнения;
  - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
  - упражнения в парах и подгруппах;
3. Основные движения:
  - в беге работу рук;
  - в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
  - в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
  - в лазании ритмичность при подъеме и спуске.
4. Подвижные и спортивные игры:
  - правила игр;
  - способы контроля за своими действиями;
  - способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.
5. Спортивные упражнения:
  - скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;

#### **Минимальные результаты**

Бег 30 м.....	7,2 сек
Прыжок в длину с места .....	100 см
Прыжок в длину с разбега .....	180 см
Прыжок в высоту с разбега.....	50 см
Прыжок вверх с места .....	30 см
Метание предметов:	
весом 250 г.....	6,0 м
весом 80 г.....	8,5 м
Метание набивного мяча .....	3,0 м

#### **Двигательные умения**

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцо брос и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола, выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъема и спуски с горы.

Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

#### **2.7. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Мониторинг проводится 2 раза в год (в сентябре, в мае) инструктором по физической культуре. В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве. Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты. Основные движения Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелкими широким шагом, приставным шагом влево и вправо.

Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках. Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега. Ползание и лазание.

Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы. Прыжки. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т.п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места ис разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ( $h=3—5$  см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом. Катание, ловля, бросание. Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом.

Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях.

Учить бросать вдале мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м). Ритмическая гимнастика.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных

танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).  
Строевые упражнения.



Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, врассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне. Общеразвивающие упражнения Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке. Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.). Спортивные упражнения Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### *3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы*

Основой успешности достижения целей, поставленных Программой, является создание условий для обеспечения комфортного самочувствия каждого ребенка в образовательном учреждении, которое характеризуется состоянием внутреннего спокойствия, отсутствием разлада с самим собой и окружающим миром. О комфортном психологическом состоянии можно судить по его поведению, которое характеризуется следующими признаками: спокоен, весел и жизнерадостен, активен, охотно включается в детскую деятельность и общение, свободен и инициативен в общении со взрослыми и детьми, готов оказать помощь и принять ее от другого, с удовольствием посещает образовательное учреждение и т.п.

Организация жизни и деятельности детей, с точки зрения обеспечения их комфортности, должна учитывать потребности детей, прежде всего в признании и общении, а также, в познании, в движении, в проявлении активности и самостоятельности.

Каждый ребенок нуждается в признании и, прежде всего детским сообществом,

особенно в признании его как игрока (партнера по игре), благодаря чему он может успешно социализироваться. Встраивание ребенка в играющее детское сообщество имеет важное значение для осознания его статуса, факта признания. Как показывают исследования Рояк А.А., не признаваемые дети по сути дела становятся изгоями и их заслуги в других видах деятельности (рисовании, пении и т.п.) не могут, к сожалению, полностью компенсировать этот недостаток, что приводит к изъясам в личностном развитии ребенка.

Общение ребенка со взрослым — второй важный фактор в обеспечении комфортности, но при условии, что оно строится с учетом изменения характера потребности самого ребенка в общении со взрослым, что и диктует изменение самих форм общения. В психологических исследованиях, проведенных М.И.Лисиной (А.Г.Рузская, С.Ю. Мещерякова, Е.О. Смирнова и др.) выделены четыре вида потребностей:

Первый вид — потребность ребенка в доброжелательном внимании (от рождения до 6 месяцев), взрослый для ребенка — источник активной ласки и внимания.

Второй — потребность в доброжелательном внимании и сотрудничестве (от 6 месяцев до 3-х лет), взрослый — как образец для подражания, партнер по игре, помощник, организатор и участник совместной предметной деятельности.

Третий — потребность в доброжелательном внимании, сотрудничестве, в уважительном отношении взрослого (3—5 лет), взрослый — как источник познания, партнер по обсуждению разных причин и связей, способный ответить на многочисленные вопросы типа почему? и зачем?.

Четвертый вид — потребность в доброжелательном внимании, в сотрудничестве и взаимопонимании, сопереживании (5—7 лет), взрослый как личность, обладающая умениями, знаниями, социально-нравственными нормами, строгий и добрый старший друг.

Заметим, что все четыре вида потребностей с разным содержательным наполнением, имеют одну общую составляющую — потребность ребенка в доброжелательном внимании. В этом контексте уместно вспомнить утверждение Стрелковой Л.П. о том, что чувство любви к детям, как в целом, так и в отдельных его составляющих (эмпатии, привязанности, радости и т.д.) для педагога — необходимые качества, без которых нельзя сформировать тех же чувств у детей.

А.В.Запорожец, говоря о «смысловой стороне человеческой деятельности», выделил феномен эмоционального отношения ребенка к выполняемому заданию, которое имело бы для него смысл, класс «умных эмоций», в которых ребенок получает удовольствие от преодоления определенных трудностей при выполнении задания, от сопереживательного диалога с героями художественной литературы. Опора на эмоционально-смысловую составляющую образовательного процесса существенно повышает его результативность, способствует обогащению личностного развития ребенка: познавательной мотивации, целеустремленности, креативности, произвольности.

И так, комфортное проживание ребенком дошкольного периода, как основа формирования жизнерадостности, оптимизма, уверенности, самодостаточности — это мотивированная эмоциональная и осмысленная деятельность ребенка, задаваемая определенным содержанием педагогического процесса, сущность которого составляет обогащение общего детского развития, а не интенсификацию развития отдельных психических функций ребенка.

Исходя из основных потребностей ребенка как основы формирования его комфортного самочувствия, образовательный процесс строится на диалогическом, а не монологическом общении. И тут важно сделать акцент на формировании обучающего детского сообщества, в котором каждый ребенок чувствует себя успешным, уверенным в том, что он может справиться с любым заданием как самостоятельно, так и при помощи других детей и понимающего его взрослого. Формирование такого обучающегося детского сообщества требует ухода от глубоко укоренившихся в дошкольной системе занятий школьного типа, когда дети сидят в затылок друг другу, выполняют каждый свою работу молча, не видя при этом, что делают другие. Очень важно обеспечить детям возможность общаться друг с другом, видеть оригинальные решения других детей и творчески переносить их в свои работы; свободно выбирать способы и средства своей деятельности, проявлять собственное волеизъявление и т.п. Важно бережно относиться к видению мира самим ребенком, к проявлению его самостоятельности и активности, и поддерживать это, тем самым сохраняя его индивидуальность. На этом фоне формируется доброжелательное отношение детей между собой, их умение радоваться успехам другого, поскольку деятельность не носит соревновательный характер и направлена на получение общего результата.

### ***3.2. Организация образовательного процесса***

Программа Детского сада № 351 с учетом программы «Истоки» рассчитана на реализацию в течение 10,5-часового пребывания ребенка в детском саду. При условии более короткого времени пребывания детей в детском саду, содержание образовательной программы предполагает трансформацию, предусматривающую реализацию той ее части, которая требует педагогического профессионализма в организации обучающегося детского сообщества в условиях учреждения, и той части, которая может быть корреспондирована родителям для реализации в домашних условиях.

Большой акцент делается на коллективных формах организации детей с одновременной поддержкой индивидуальных проявлений каждого ребенка, предоставляя возможность свободного выбора материалов, способов деятельности, выбора партнеров по деятельности. Родители более активно вовлекаются в совместную работу, частично берут на себя некоторое содержание, например, чтение художественной литературы, создание каких-либо поделок, выходы с детьми в музеи, библиотеки и пр. В непосредственно образовательную деятельность учреждения выносятся преимущественно познавательная — исследовательская, художественно-творческая (изобразительная, конструктивная) и двигательная деятельность (физкультура и музыка).

**Реализация обязательной части и части, формируемой участниками педагогического процесса образовательной программы (татарский язык, коррекционная работа, парциальная программа «Татарстан – Родина моя»)**

В соответствии с ФГОС объем обязательной части Программы включает время, отведенное на образовательную деятельность, осуществляемую: в процессе организации различных видов детской деятельности, в ходе режимных моментов, в самостоятельной деятельности детей.

В непосредственно образовательную деятельность (ОД) выносятся то содержание, которое дети не могут освоить самостоятельно, где необходимо совместное

рассматривание, обсуждение, помощь в осознании и обобщении увиденного, в освоении нового способа действий и пр., также сюда входят занятия по обучению детей татарскому языку и логопедические занятия.

Определенная часть образовательной деятельности осуществляется в процессе режимных моментов, например, наблюдения за объектами и явлениями окружающего мира на прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе умывания, одевания, приема пищи, развитие элементарных трудовых навыков в процессе выращивания растений, уборки игрушек и т.д. В эту часть, как правило, выносятся некоторая часть содержания познавательного характера, которая может организовываться с подгруппой детей, и то, что требует повторения во времени для формирования некоторых навыков, привычек поведения, черт характера.

Не менее важно создавать условия для самостоятельной деятельности детей, в которой могут реализоваться индивидуальные потребности детей, будут использоваться полученные знания, представления, навыки, удовлетворяться познавательные интересы, реализовываться потребности детей в общении друг с другом, в совместной игре, в творчестве.

Совместная деятельность педагога с детьми.

Суть образования с точки зрения деятельностного подхода заключается в том, что в центре внимания стоит не просто деятельность, а совместная деятельность детей и взрослых, смысл которой заключается в том, что педагог не передает детям готовые образцы действий, поведения, нравственной и духовной культуры, а создает, вырабатывает их вместе с воспитанниками. Содержание образовательного процесса, реализуемого в контексте деятельностного подхода, в современном понимании является совместным поиском новых знаний, жизненных норм и ценностей в процессе активной деятельности каждого участника.

При таком подходе естественным образом будут использоваться и разные *формы взаимодействия педагога с воспитанниками*:

— прямое обучение, в котором педагог занимает активную позицию, решая обучающие задачи;

— партнерская деятельность взрослых с детьми и детей между собой, в которой замыслы, идеи, способы действия выбираются детьми, а воспитатель оказывает помощь в их осуществлении, помогает организовать взаимодействие между детьми;

— опосредованное обучение, в котором через специально созданную предметно-развивающую среду, стимулируются процессы саморазвития ребенка, его самостоятельные творческие проявления.

В непосредственно образовательной деятельности чаще всего используется *фронтальный способ организации детей*, важный с той точки зрения, что у каждого ребенка формируется умение слышать обращенную ко всем речь взрослого, принимать задачу, выбирать способы или порождать их для ее решения, оценивать достигнутый результат. В некоторых видах деятельности старших дошкольников рекомендуется организовывать *подгруппами или парами*, учитывая личные симпатии и общие интересы детей. Действуя в паре или небольшой подгруппе, дети учатся общению: умению услышать другого, договориться, распределить работу. Результат деятельности подгруппы всегда заведомо выше, чем индивидуальный. Это вселяет в ребенка уверенность в своих силах, удовлетворение от причастности к общему делу,

стимулирует процесс взаимообучения детей.

Фронтальный способ организации детей ассоциируется у педагогов с такой организационной формой как занятие, которому теперь возвращается первоначальный смысл — заниматься с детьми чем-либо интересным и полезным для его развития. Современное занятие отличается от школьного урока тем, что дети чувствуют себя свободными, имеют право на передвижение, общение с другими детьми в процессе деятельности, выборе средств.

В режимные моменты создаются условия для самостоятельной деятельности детей, основанной на полученном опыте и их предпочтениях. При этом особое значение придается поддержке инициативы детей. В работе с младшими дошкольниками инициатива деятельности чаще всего исходит от взрослого. Для поддержания интереса детей к занятиям разного типа используются игровые приемы и сюрпризные моменты. У старших дошкольников педагог поддерживает их активность, инициативность, стремление получить ответы на свои вопросы. Этому способствует организация познавательно-исследовательской деятельности с разными материалами, предъявление детям задач проблемного характера, которые ставят детей в необходимость поиска способов их решений. В результате у детей развивается поисковая деятельность.

Специфика игры и обучения.

Необходимо сохранять специфику, присущую как игре, так и обучению. Игра как ведущая деятельность — это самостоятельная игра, в которой дети осваивают назначение предметов и способы действия с ними, а также определенный, доступный им пласт человеческих отношений. Игра должна занимать достойное место и выступать именно в этой роли. Для ее развития необходима многоаспектная поддержка. Подчинять игру решению исключительно дидактических задач — значит загубить и игру, и обучение.

Однако специфика дошкольного обучения характеризуется частым использованием игровых приемов, придающих обучающей задаче эмоционально-смысловой характер, делающей ее интересной и доступной для детей.

Представленные в Программе психолого-педагогические условия могут лечь в основу варианта комплексно-тематического планирования организации образовательного процесса, задающего общий смысловой контекст содержания. Такое содержание разных аспектов окружающего мира, объекте, явлении или событии, позволяет представить его детям целостно, показать внутренние взаимосвязи, причины и следствия происходящего.

### **Организация режима дня**

Детально запрограммировать весь педагогический процесс невозможно, поскольку разнообразные проявления окружающей жизни (выпадение первого снега, неожиданное появление радуги, вопросы и предложения детей и т. п.) вносят свои коррективы в запланированную деятельность. Однако с целью охраны физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия важно, поддерживать определенную размеренность детской жизни, используя стабильные ее компоненты (утренняя гимнастика, систематические занятия, сон, питание, прогулка, игры с использованием разных материалов и разных форм организации и т.п.). Наряду с этим, не менее важно вносить элементы сюрпризности и экспромтности, поддерживать собственные интересы детей, с тем, чтобы разнообразить их жизнь, сделать ее радостной и интересной. В этом случае дети чувствуют потребность и готовность включаться в деятельность как

индивидуальную, так и коллективную.

Рациональный режим дня предусматривает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток и организацию всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма; режим должен быть гибким

Неизменными должны оставаться: соблюдение четких, в соответствии с возрастом детей, интервалов между приемами пищи (4—4,5 ч), время приема пищи; обеспечение необходимой длительности суточного сна не менее 13—15 ч, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки (до 3—4 ч в день). Возможны изменения в отдельных режимных процессах, например, проведение занятий в период активного бодрствования не в четко фиксированное время, а в зависимости от конкретных условий, программных задач, самочувствия детей.

Режим дня в группе должен предусматривать постепенность перехода от одного процесса к другому и учитывает работу групп 10,5 или 12 часовой режим дня время года (зимний, летний период). При организации дневного сна укладывание и подъем осуществляются постепенно. Если к моменту подъема ребенок еще не проснулся, что может быть связано с поздним засыпанием или увеличенной индивидуальной потребностью в сне, ему нужно дать возможность проснуться самостоятельно. При подготовке к прогулке, особенно в холодное время года, необходимо предусмотреть возможность более раннего выхода на участок тех детей, которых одели раньше других (под присмотром взрослого).

### Режим дня

Режимные моменты	От 1,5 до 3 лет (10,5 часов)
Прием детей, игра, утренняя гимнастика	7.30-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30
Самостоятельная деятельность	8.30-9.00
Игры-занятия	9.00-9.10-9.30 (перерыв между занятиями 10 минут)
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.40
Возвращение с прогулки, культурно-гигиеническиенавыки	11.40-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.20

Подготовка ко сну, сон	12.20-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.20
Игры-занятия, самостоятельная деятельность	15.20-16.00
Подготовка к ужину, ужин	16.00-16.20
Развивающие игры, прогулка, постепенный уход домой	16.20-18.00

*Режим.* В отличие от раннего возраста режим дня детей четвертого и пятого года жизни предусматривает увеличение продолжительности периода бодрствования, а длительность суточного сна уменьшается до 12—12,5 ч, из которых 1,5—2 ч отводится дневному сну.

#### Режим дня

Режимные моменты	3-5 год (10,5 часов)
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика	7.30—8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20—8.50
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.40 (9.50) перерыв между занятиями 10 минут
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 (9.50)—11.50(12.00)
Возвращение с прогулки, культурно-гигиенические навыки	11.50(12.00)-
Подготовка к обеду, обед	12.00—12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00—15.20
Игровые занятия, самостоятельная деятельность	15.20-16.00 (16.05)

Подготовка к ужину, ужин	16.00 (16.05)—16.20(16.25)
Развивающие игры, прогулка, постепенный уход домой	16.20 (16.25)—18.00

*Примечания.* Занятия учебного характера в летний период не проводятся, они заменяются прогулкой. Продолжительность прогулки максимально увеличивается, игры, физические упражнения и отдельные виды занятий проводятся на свежем воздухе.

#### Режим дня

Режимные моменты	5-7 лет (10,5 часов)
Утренний прием, игры, утренняя гимнастика	7.30—8.20 (8.30)
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 (8.30)—8.50
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Занятия (включая перерывы)	9.00—9.55 (10.15) 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15 (10.50)—12.20 (12.35)
Возвращение с прогулки, культурно-гигиенические навыки	12.20(12.35)
Подготовка к обеду, обед	12.20—13.15
Подготовка ко сну, сон	13.00 (13.15)—15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00—15.20
Занятия, самостоятельная деятельность	15.20-16.10 (16.15)
Подготовка к ужину, ужин	16.10 (16.15) -16.30(16.35)
Развивающие игры, прогулка, уход домой	16.30(16.35)-18.00

*Примечания.* В теплый период года занятия не проводятся. Физические упражнения, ритмика и другие формы двигательной деятельности осуществляются на воздухе.

### **3.3. Обеспечение психолого-педагогической поддержки и повышения компетентности родителей (взаимодействие с семьей)**

Семья и дошкольное учреждение составляют целостную социокультурную образовательную среду для наиболее успешного развития и социализации детей от



рождения до поступления в школу. В лице педагогического коллектива родители обретают важную опору для реализации своего воспитательного потенциала и становления компетентного родительства.

Задачи психолого-педагогической поддержки семей и повышения компетентности родителей

— Оказывать родителям (законным представителям) дифференцированную психолого-педагогическую помощь в семейном воспитании детей от двух месяцев до начала их школьной жизни, в том числе, по вопросам инклюзивного образования (в случае его организации).

— Способствовать повышению компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования детей, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития их индивидуальных способностей.

— Вовлекать родителей и других членов семей воспитанников непосредственно в образовательную деятельность дошкольной организации.

— Поддерживать образовательные инициативы родителей в сфере дошкольного образования детей.

Содержание взаимодействия

педагогического коллектива с семьями воспитанников

Педагогический коллектив реализует задачи психолого-педагогической поддержки семей на основе доверия, диалога, миролюбивого партнерства, уважения систем ценностей и взглядов родителей, признания огромного значения кровного родства в жизни своих воспитанников. С этой целью педагоги учитывают в общении с родителями демографические, экономические, экологические, этнокультурные и прочие условия жизни семей воспитанников; анализируют данные о составе семей, их экономической разнородности, традиции семейных отношений, учитывают социальную ситуацию в целом, в условиях которой развиваются дети и формируются их ценности.

С целью созидания партнерских отношений и укрепления доверия с семьями воспитанников педагоги используют язык открытой коммуникации (активное слушание, бесценочные высказывания, уместный комплимент, улыбка и т.п.). Особенно это важно в эмоционально напряженных ситуациях общения с родителями, в случаях разногласий в решении проблем, затруднений и отклонений в развитии ребенка, в общении с родителями детей, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Педагоги предоставляют родителям возможность быть в полной мере информированными о жизни и деятельности ребенка в детском саду, успешности его развития. Они делятся с членами семьи своими наблюдениями за ребенком и наиболее яркими впечатлениями дня, обращают внимание родителей прежде всего на успехи ребенка, проявление его индивидуальности, инициативы, предпочтений в разных видах деятельности, умение общаться со сверстниками и пр. Для этого педагоги активно используют различные формы и методы сотрудничества с семьями, в том числе, интерактивные. Например, вовлекают родителей в детскую деятельность, просмотры и обсуждение видеотрегментов (фотопрезентаций) о жизни детей в детском саду и семье, игровое взаимодействие с детьми. Педагоги создают условия для соавторства родителей и детей в проектной деятельности; для обогащения опыта игрового партнерства в спортивном празднике, детско-родительском досуге, в интеллектуальной викторине, самодеятельной игре; соучастниками в экологической или гражданско-патриотической акции и т.п. Педагоги и психологи создают родителям условия для проявления

исследовательской позиции для познания ребенка и осознания своих способов установления контакта и взаимодействия с ним по мере его взросления. Это важно для открытия в своем ребенке участника коллективной деятельности, возможности увидеть и его продвижения, и его трудности. Это собственно и становится основой выстраивания развивающих отношений с ним.

Педагоги вместе с психологом оказывают поддержку родителям в период адаптации детей к новой среде и роли равноправных членов группы сверстников; знакомят родителей с эффективными способами поддержки малыша в благополучном протекании адаптации; рекомендуют родителям популярную литературу по актуальным вопросам семейного воспитания, информируют о семейных консультациях, обучающих программах и иных формах психолого-педагогической поддержки.

Педагогический коллектив осуществляет профилактику и предупреждение эмоционального неблагополучия детей в семье из-за возникновения разного рода деструкций в детско-родительских отношениях, поддерживает право каждого ребенка на безопасные условия социализации в семье, защиту от всех форм физического и психического насилия. С этой целью педагоги пропагандируют ценности гармоничного влияния на ребенка обоих родителей, как надежного воспитательного стержня семьи, опираясь на положительный опыт родительской солидарности, в условиях которой дети лучше социализируются, успешнее овладевают гендерной культурой, приобщаются к ценностям семейного очага, традициям семьи и общества. В данной работе педагоги принимают во внимание традиции всенародных праздников и даты семейного календаря (региональные, всероссийские, международные).

Педагоги знакомят родителей (законных представителей) с образовательной программой, по которой воспитывают и обучают детей в образовательной организации. Педагогический коллектив создает условия для участия родителей в государственно-общественном управлении дошкольной образовательной организацией, заботится об открытости информационного пространства в интересах детей и родителей, согласовывает с родителями возможность участия детей в психологической диагностике.

Тематика бесед, интернет-сайтов и форумов, детско-родительских проектов, информационных буклетов и выставок для родителей

*Приоритетные вопросы семейного воспитания детей 1—3 лет:* Слагаемые здорового образа жизни ребенка в семье; Безопасность жизни ребенка в семье без физических и психологических травм; О воспитании опрятности без насилия; Как поддержать ребенка в проявлении любопытства и самостоятельности в исследовании окружающего мира; Воспитание без чрезмерного контроля и ожидания большего, чем ребенок в состоянии сделать; В обеспечении моторики «ключ» к развитию ребенка; Как поддерживать способность ребенка удовлетворять свои потребности; Игра и музыка — источники эмоционального контакта с ребенком; Игры в песочнице; Как понимать «язык» телесных проявлений ребенка; Когда запугивание приводит к психической травме ребенка; Про баланс в воспитании «Хочу» и «Надо»; О чем сообщает детское выражение «Я сам»; Поддержка малыша в способности быть автономным в своих действиях, чувствах и желаниях; Роль практической деятельности в развитии детей и др.

*Приоритетные вопросы семейного воспитания детей дошкольного возраста (3-5 лет):* В чем проявляется индивидуальность ребенка; О праве ребенка быть самим собой; Как обогащать двигательный и речевой опыт ребенка в семье; Почему в поведении

ребенка появляются нерешительность и беспомощность; Легко ли ребенку быть «хозяином» своих чувств; Как выдерживать накал эмоций своего ребенка; Почему приходят капризы и упрямство; Педагогика родительского запрета; Что делать, если ребенок жалуется на сверстников; Как поддержать в ребенке чувство собственного достоинства; Домашние игры, развивающие речь; О пользе домашнего чтения; Семейный этикет и самообслуживание; Игры для развития любознательности, воображения и творчества; Игры и игрушки для домашних праздников и будней; Целительная сила смеха и юмора в семейном воспитании; Природа в доме; В чем смысл гендерного воспитания ребенка в семье; Родительские заботы двуязычной семьи.

*Приоритетные вопросы семейного воспитания детей дошкольного возраста (5-7 лет):* Как воспитывать у ребенка навыки безопасного поведения в быту, социуме, природе; Как помогать ребенку выражать "запретные" чувства; Как поддерживать инициативу ребенка, в том числе, в установлении дружеских отношений со сверстниками своего и противоположного пола; Если ребенок не умеет проигрывать; Когда в семье растет маленький «спорщик»;

Экологические игры с ребенком дома; Дошкольник и семейный туризм: «за» и «против»; Прародители как трансляторы знаний об истории своего семейного рода, Отечества и ценности мира и спокойствия; Как эмоционально поддержать ребенка в роли будущего первоклассника; Профилактика школьных страхов у ребенка; Стрессоустойчивость семьи — условие полноценной социализации детей в преддверии школьного обучения; Домашняя подготовка к школе — игры «на ходу»; О пользе самостоятельных игр в социальном взрослении ребенка; Что коллекционирует современная семья; О воспитании у ребенка выборочного отношения к телепередачам; Семейные маршруты в музей, театр, библиотеку и др.

#### **Основные принципы в работе с семьями воспитанников:**

- открытость детского сада для семьи;
- сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей;
- создание единой развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

#### **Функции работы с семьей:**

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса;
- психолого-педагогическое просвещение;
- вовлечение родителей в совместную с детьми и педагогами деятельность;
- помощь семьям, испытывающим какие-либо трудности;
- взаимодействие педагогов с общественными организациями родителей

#### **3.4. Развивающая предметно-пространственная среда детства**

Предметный мир детства — это среда развития всех специфически детских видов деятельности. Ни один из них не может полноценно развиваться на чисто наглядном и вербальном уровне, вне реальных действий в предметной среде.

Развивающая среда детства — это система, обеспечивающая полноценное развитие детской деятельности и личности ребенка. Она предполагает единство социальных, предметных и природных средств обеспечения разнообразной деятельности ребенка, и включает ряд базисных компонентов, необходимых для полноценного физического, эстетического, познавательного и социального развития детей. К ним относятся природные среды и объекты, культурные ландшафты (парк, сад), физкультурно-игровые и оздоровительные сооружения, предметно-игровая среда, детская библиотека, игротека и видеотека, дизайн-студия, музыкально-театральная среда, предметно-развивающая среда занятий, компьютерно-игровой комплекс и др. Базисные компоненты развивающей среды обеспечивают разнообразие детской занятости по интересам, а также обладают релаксирующим воздействием на личность ребенка. Напротив, пустое и однообразное по содержанию предметное пространство утомляет, побуждает к безделью и агрессии.

Основные общие требования к развивающей предметно-пространственной среде:

- Предметная среда должна быть системной, отвечающей целям воспитания и обучения и требованиям проектной культуры.
- Предметная среда должна инициировать деятельность ребенка: ее объекты, средства, цели и способы их достижения задаются предметной средой.
- Предметная среда должна учитывать специфику возрастных этапов развития ребенка, т.е. специфику как ведущей деятельности (общения, предметной деятельности, игры), так и других, возникающих рано и развивающихся к старшему дошкольному возрасту, т.е. обеспечивать переход ребенка к следующему этапу развития. Иначе говоря, способствовать решению задачи создания зоны ближайшего развития (Л.С.Выготский).
- Предметная среда наряду с консервативными компонентами должна иметь часто меняющиеся составляющие, которые проблематизируют взаимодействие с ней, побуждают детей к познанию через практическое экспериментирование с этими компонентами, а также в связи с этим и к наделению как их, так и консервативных компонентов новыми смыслами. Это порождает идеи, образы, новые способы, что обогащает как саму детскую деятельность (игру, конструирование и т.д.), так и развитие детей в ней.
- Предметная среда должна обеспечивать возможность ребенка жить в разномасштабном пространстве: сомасштабном действиям его рук (масштаб «глаз — рука»), сомасштабном его росту и сомасштабном предметному миру взрослых.
- Развивающая функция предметной среды требует для своей реализации сочетания традиционных и новых, необычных компонентов, что обеспечивает преемственность развития деятельности от простых ее форм к более сложным, содержательным.
- Базисной характеристикой развивающей предметной среды является ее дизайнерское, в том числе стилевое решение. Предметная среда детского учреждения не должна быть загружена обилием разнотильных и несомасштабных вещей.
- В зависимости от типа детского учреждения, содержания воспитания, культурных традиций развивающая предметная среда предполагает вариативность, что обеспечивается на содержательно-педагогическом и проектно-дизайнерском уровнях.

В современных условиях, когда возможности детей для общения с природой крайне ограничены, очень важно создать в здании и на территории детского сада (там, где это

возможно) варианты среды для такого общения и исследовательской деятельности дошкольников: уголки природы, мини-лаборатории, разнообразные мини-музеи, экологические комнаты, зимние сады, экологические тропинки.

Особое значение имеет предметная среда ведущей деятельности дошкольника — игровой. Она обязательно должна включать игрушки для развития сюжетной игры. В младшем и среднем дошкольном возрасте это условно-образные сюжетные игрушки и куклы с необходимой атрибутикой, а также разнообразный бросовый материал, строительные наборы, конструкторы и поделочные материалы. К старшему дошкольному возрасту предпочтение следует отдать обобщенной модульной среде, которая может принимать любые значения в смысловом поле игры. Стремление старшего дошкольника к реалистичной игрушке находит разрешение в создании из разных поделочных материалов детализированной самодельной среды, создаваемой детьми по ходу игры в соответствии с их игровыми замыслами. Готовые среды, при всей их привлекательности для ребенка, не имеют должного развивающего эффекта.

Огромный резерв развития воображения и образного мышления ребенка — использование новых информационных технологий (в том числе компьютерных), которые могут войти в дошкольное детство через игру и другие виды символическо-моделирующей деятельности. Новые информационные технологии формируют у ребенка мотивационную, интеллектуальную и операциональную готовность к жизни в современном информационном обществе. Однако этому способствуют только компьютерные игры развивающего характера, ставящие детей в условия необходимости мысленного взаимодействия с плоскостными изображениями объектов и оперирование ими в пространстве.

Развивающая предметная среда моделирует ближайшее и перспективное развитие детской деятельности, что является ее базисным признаком и отличает от обычной бытовой предметной среды. Это значит, что статус развивающей имеет не всякое материально-техническое оснащение дошкольной организации, а только такая предметная среда, которая обеспечивает развитие разнообразных видов деятельности ребенка, их переходу к более сложным формам.

### **3.5. Кадровое обеспечение воспитательно-образовательного процесса**

Процесс воспитания - процесс комплексный. Комплексность в данном контексте означает единство целей, задач, содержания, форм и методов воспитательного процесса, подчиненное идее целостности формирования личности. Формирование личностных качеств происходит не поочередно, а одновременно, в комплексе, поэтому и педагогическое воздействие должно иметь комплексный характер. Это не исключает, что в какой-то момент приходится уделять большее внимание тем качествам, которые по уровню сформированности не соответствуют развитию других качеств. Комплексный характер воспитательного процесса требует соблюдения целого ряда важных педагогических требований, тщательной организации взаимодействия между воспитателями и воспитанниками. Воспитательному процессу присущи значительная вариативность и неопределенность результатов. В одних и тех же условиях последние могут существенно отличаться. Это обусловлено действиями названных выше субъективных факторов: большими индивидуальными различиями воспитанников, их

социальным опытом, отношением к воспитанию. Уровень профессиональной подготовленности воспитателей, их мастерство, умение руководить процессом также оказывают большое влияние на ход и результаты воспитательного процесса. Его течение необычно тем, что идет в двух направлениях: от воспитателя к воспитаннику и от воспитанника к воспитателю. Управление процессом строится главным образом на обратных связях, т. е. на той информации, которая поступает от воспитанников. Чем больше ее в распоряжении воспитателя, тем целесообразнее воспитательное воздействие. Содержание деятельности педагога на этапе осуществления педагогического процесса может быть представлено взаимосвязанной системой таких педагогических действий, как: - постановка перед воспитанниками целей и разъяснение задач деятельности; - создание условий для принятия задач деятельности коллективом и отдельными воспитанниками; - применение отобранных методов, средств и приемов осуществления педагогического процесса; - обеспечение взаимодействия субъектов педагогического процесса и создание условий для его эффективного протекания; - использование необходимых приемов стимулирования активности обучающихся; - установление обратной связи и своевременная корректировка хода педагогического процесса. Воспитательная деятельность педагога проявляется, прежде всего, в ее целях. Она не имеет конкретного предметного результата, который можно было бы воспринимать с помощью органов чувств, поскольку направлена на обеспечение эффективности других видов деятельности (познавательной, трудовой и др.). Содержание, формы и методы воспитательной деятельности педагога всегда подчинены тому или иному виду деятельности детей. О ее эффективности можно судить и по таким критериям: - как уровень развития коллектива, - обученность и воспитанность обучающихся, - характер сложившихся взаимоотношений, - сплоченность группы дошкольников. Однако основным продуктом воспитательной деятельности всегда носит психологический характер. Деятельность педагога-психолога, как и любая другая, строится на основе переработки поступающей информации. Важнейшей является психологическая информация о свойствах и состояниях коллектива и его отдельных членов. Отсюда воспитательная деятельность представляет собой различные методы, средства и приемы психологического и педагогического воздействия и взаимодействия. 40 Основным признаком эффективного педагогического взаимодействия является взаимосвязь всех педагогов ДОО направленная на развитие личности ребенка, социального становления, гармонизацию взаимоотношений детей с окружающим социумом, природой, самим собой. При организации воспитательных отношений необходимо использовать потенциал основных и дополнительных образовательных программ и включать обучающихся в разнообразную, соответствующую их возрастным индивидуальным особенностям, деятельность, направленную на: - формирование у детей гражданственности и патриотизма; - опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; - приобщение к системе культурных ценностей; - готовности к осознанному выбору профессии; - экологической культуры, предполагающей ценностное отношение к природе, людям, собственному здоровью; - эстетическое отношение к окружающему миру; - потребности самовыражения в творческой деятельности, организационной культуры, активной жизненной позиции. Воспитательная деятельность педагога включает в себя реализацию комплекса организационных и психолого-педагогических задач, решаемых педагогом с целью обеспечения оптимального развития личности ребенка. Методическая детализация реализации воспитательной деятельности педагога осуществляется в процессе ее проектирования и организации

Наименование должности (в соответствии со штатным расписанием)	Функционал, связанный с организацией и реализацией воспитательного процесса
Заведующий детским садом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- управляет воспитательно-образовательной деятельностью на уровне ДОУ;</li> <li>-создает условия, позволяющие педагогическому составу реализовать воспитательно-образовательную деятельность;</li> <li>-формирование мотивации педагогов к участию в разработке и реализации разнообразных образовательных и социально-значимых проектов;</li> <li>- организационно-координационная работа при проведении общесадовских воспитательно-образовательных мероприятий;</li> <li>- регулирование воспитательно-образовательной деятельности в ДОУ;</li> <li>- контроль за исполнением управленческих решений по воспитательно-образовательной деятельности в ДОУ;</li> <li>- стимулирование активной воспитательно-образовательной деятельности педагогов</li> </ul>
Старший воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводит анализ итогов воспитательно-образовательной деятельности в ДОУ за год;</li> <li>- планирует воспитательно-образовательную деятельность ДОУ на учебный год; включая план воспитательной работы на учебный год;</li> <li>-информирует о наличии возможностей для участия педагогов в воспитательно-образовательной деятельности;</li> <li>- наполнение сайта ДОУЦ информацией о воспитательно-образовательной деятельности;</li> <li>- организация повышения педагогической аттестации, квалификации педагогических работников ДОУ;</li> <li>- участие обучающихся, педагогов в конкурсах различного уровня;</li> <li>-организационно-методическое сопровождение педагогов;</li> <li>- развитие сотрудничества с социальными партнерами</li> </ul>
Педагог-психолог	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание психолого-педагогической помощи;</li> <li>-осуществление социологических исследований дошкольников;</li> <li>-организация и проведение различных видов воспитательно-образовательной работы;</li> <li>- подготовка предложений по поощрению воспитанников и педагогов за активное участие в воспитательно-образовательном процессе</li> </ul>
Воспитатель, инструктор по физической культуре, учитель-логопед, музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивает занятие воспитанников творчеством, медиа, физической культурой;</li> <li>- формирование у воспитанников активной гражданской позиции, сохранение и приумножение нравственных, культурных ценностей в условиях современной жизни, организация работы по формированию общей культуры будущего школьника;</li> <li>-внедрение в практику воспитательно-образовательной деятельности новых технологий образовательного процесса;</li> <li>- организация воспитанников для участия в мероприятиях, проводимых районными, городскими и другими структурами в рамках воспитательно-образовательной работы</li> </ul>
Младший	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совместно с воспитателем обеспечивает занятие воспитанников</li> </ul>

воспитатель	творчеством, трудовой деятельностью; - участвует в организации работы по формированию общей культуры дошкольника
-------------	---

ОТПРАВИТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 275	<b>ПОДПИСАНО</b>
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Буланова Гузель Ибрагимовна	
СЕРТИФИКАТ 29C039F4290C5C023FE693F045F88F0C 6F02866D	ПОДПИСАН 24.11.2022 14:27:19 МСК
<b>ПОДПИСЬ ВЕРНА</b>	