

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №337 комбинированного вида»
Ново-Савинновского района г.Казани

ПРИНЯТО

на педагогическом совете №1
протокол от 29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МАДОУ «Детский сад №337»


А.А.Харисова

**Рабочая программа
на 2022-2023 учебный год
по физической культуре**

Составила
инструктор по физической культуре
высшей категории
Ярмиева А.М.

Казань, 2022

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Пояснительная записка разработана на основе следующего нормативно-правового обеспечения:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ №1155 от 17 октября 2013 года) с изменениями на 21 января 2019 года.

2. Комментарии к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. №08-249.

3. Международная Конвенция "О правах ребенка" (1989).

4. Об основных гарантиях прав ребенка в РФ. Федеральный закон РФ.

5. Семейный кодекс Российской Федерации.

6. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ, с изменениями от 8 декабря 2020 года.

7. О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий. Письмо Минобрнауки России от 02.06.98 № 89/34-16.

8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.1.3049-13.

9. Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

10. Уставом МАДОУ «Детский сад № 337».

11 Данное Положение устанавливает цели и задачи рабочей программы, технологию разработки, структуру, требования к содержанию и оформлению рабочих программ, регламентирует рассмотрение и утверждение рабочих программ, а также изменения и дополнения в программах и их хранение в дошкольном образовательном учреждении.

12 **Рабочая программа** – нормативный документ дошкольного образовательного учреждения, характеризующий систему организации образовательной деятельности, разработанный на основе основной общеобразовательной программы МАДОУ «Детский сад № 337», общеобразовательной программы, реализуемой дошкольным образовательным учреждением, применительно к конкретной возрастной группе, с учетом Федерального образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), национально-регионального и локального компонентов.

13 Рабочая программа является неотъемлемой частью образовательной программы МАДОУ «Детский сад № 337», разрабатывается педагогами всех возрастных групп, а также специалистами детского сада и включает обеспечение развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

14 В рабочей программе определены наиболее оптимальные и эффективные для определенной возрастной группы содержание, формы, методы и приемы организации образовательной деятельности с целью получения результата.

15 Рабочая программа разрабатывается по следующим образовательным областям:

- «Физическое развитие»;
- «Социально-коммуникативное развитие»;
- «Познавательное развитие»;
- «Речевое развитие»;
- «Художественно - эстетическое развитие».

16 Структура рабочей программы является единой для всех педагогических работников, выполняющих обязанности в МАДОУ «Детский сад № 337».

17 Рабочая программа составляется педагогом на один учебный год.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
 - обучать детей правилам безопасности;
 - создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
 - использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.
- Программа состоит из трех основных разделов – целевого, содержательного и организационного.

1.2. Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие» по реализации основной общеобразовательной программы

Цель: определение содержания и организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста, формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылки к учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

Оздоровительные:

Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;

Всестороннее физическое совершенствование функций организма.

Повышение работоспособности и закаливание.

Создание условий для снятия утомления и повышения эмоционального тонуса детей.

Формирование потребностей в здоровом образе жизни.

Образовательные задачи

Формирование и обогащение двигательных умений и навыков, необходимых в быту, труде; в целях самозащиты, в экстремальных ситуациях.

Формирование системы знаний об организме человека и об оздоровительном воздействии физических упражнений на него, о видах спорта и безопасном поведении во время выполнения упражнений и игр.

Развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты); двигательных (функции равновесия, координации движений) и индивидуальных способностей детей.

Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением основных движений, не наносящих ущерба организму.

Воспитательные:

Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и нравственное, умственное, эстетическое, трудовое).

Привитие навыков самообслуживания и ухода за инвентарем для ООД по физической культуре.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа:

направлена на охрану и укрепление здоровья детей, их разностороннее развитие (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое);

предполагает взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития детей, создания равных условий их образования независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности; соответствует принципу развивающего образования;

сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному минимуму);

обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих и оздоровительных целей и задач процесса образования дошкольников, при реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие отношение к развитию детей дошкольного возраста;

обеспечивает преемственность с основными общеобразовательными программами дошкольного образования, исключая дублирование программных областей знаний и реализующую единую линию общего развития детей на этапах дошкольного детства;

строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;

основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного учреждения;

предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

1.4 Принципы и подходы к реализации Программы

Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития.

Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом

воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса. Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим.

Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе лично-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия ФУ - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДОУ по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

1.4.1 Принципы физического развития

Дидактические: систематичность и последовательность, развивающее обучение, доступности, воспитывающее обучение, учет индивидуальных и возрастных особенностей, сознательности, активности 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.

1.4.2 Методы физического развития

Наглядный:

Наглядно – зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

Наглядно – слуховые приемы (музыка, песни);

Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

объяснения, пояснения, указания;

подача команд, распоряжений, сигналов;

вопросы к детям;

образный сюжетный рассказ, беседа;

словесная инструкция.

Практический:

повторение упражнений без изменения и с изменениями;

проведение упражнений в игровой форме;

проведение упражнений в соревновательной форме.

1.4.3 Средства физического развития

Двигательная активность, занятия физкультурой;

эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);

психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

1.4.4 Формы физического развития

Физкультурные занятия, закаливающие процедуры, утренняя гимнастика, подвижные игры, корригирующая гимнастика, физкультминутки, гимнастика пробуждения, ЛФК, физкультурные упражнения на прогулке, спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования, музыкальные занятия, самостоятельная двигательная – игровая деятельность детей.

1.5. Особенности физического воспитания и развития воспитанников

Особенности физического воспитания и развития детей раннего возраста

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-

двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши

выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей

Особенности физического воспитания и развития детей младшей группы

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

В младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

Основные движения:

1. Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким поднимаем коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться

лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

2. Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

3. Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).

4. Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.

5. Ползание, лазание. Водится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.

6. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить используя игровую форму.

7. Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

Особенности физического воспитания и развития детей средней группы

Функциональные возможности организма ребенка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают предпосылки не только для

овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать быстроту, силу, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности и т.д. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений – прыжкам, равновесию, метания, лазанью.

Основные движения:

1. Упражнения в ходьбе. На пятом году жизни, особенно к концу года, все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются: начинает устанавливаться определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью ведет к ускорению темпа. Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног.

Определенные недостатки: наблюдается параллельная постановка стоп и шарканье ногами, движения рук не всегда энергичны; плечи опущены, туловище не выпрямлено, темп передвижения неравномерен. Плохо ориентируясь в пространстве, дети испытывают трудности при изменении направления движения по сигналу воспитателя, не соблюдают нужную дистанцию в ходьбе и беге, построениях и перестроениях.

2. Бег. Дети усваивают бег гораздо лучше и быстрее, чем ходьбу: быстрый темп ходьбы осваивается ими легче. На пятом году жизни у большинства детей появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений. Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей легкостью меняют направления, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Не все элементы техники бега правильны и хорошо выражены. Руки еще малоактивны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Надо отметить, что полетность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Повышение скорости бега связано с увеличением длины шага. Шаг детей четырех лет в среднем: у мальчиков – 64,4 см, у девочек – 61,5 см; в пятилетнем возрасте длина шага у детей увеличивается в среднем на 10 см.

3. Упражнения в равновесии. Основная задача: научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений необходимо

подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В средней группе ребенок овладевает навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15-20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15-20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой т.д.

После усвоения равновесия на уменьшенной площади опоры, переходить к обучению ходьбе по повышенной опоре.

4. Упражнения в прыжках. Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений. Непосредственной деятельности используются наиболее простые упражнения в прыжках, подпрыгивании, прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшое расстояние.

5. Упражнения в метании. Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с пространственными понятиями – высоко, низко, верх, низ и т.д.), учится управлять своими движениями.

Упражнения в бросании и ловле должны быть не продолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще не достаточно. Основное внимание обращается на исходное положение.

6. Упражнения в ползании и лазании. Некоторые элементы ползанья и лазанья напоминают ходьбу (по очередное движение рук и ног в момент опоры и т.д.). Упражнения в ползанье развивают силу, ловкость, смелость и координацию движений, способствуют формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

7. Подвижные игры. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребѣнку.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы

У детей 5-6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея и т.д.

Основные движения:

1. Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

4. Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

6. Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на

носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной к школе группы

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Основные виды движения:

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед.

3. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

4. Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течение года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

6. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы). Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

1.6 Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми основной общеобразовательной Программы.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Средняя группа (4-5 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

знает части тела и органы чувств человека, имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;

имеет представление о необходимых человеку веществах и витаминах, о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;

умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;

умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево), энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;

умеет в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, прыжкам через короткую скакалку;

умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);

умеет строиться, соблюдения дистанции во время передвижения;

осознанно относится к выполнению правил игры, к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5 – 6 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;

имеет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье, о зависимости здоровья человека от правильного питания;

имеет представление о правилах ухода за больным;

развиты быстрота, сила, выносливость, гибкость;
умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегаёт наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке, меняя темп, прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
знает элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;
умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

1.7 Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

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

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними. В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления этих характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики - от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых на разных ступенях образовательного процесса, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается.

Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные мониторинга – особенности динамики становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка в дошкольном образовании – окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

II Содержательный раздел

Образовательная деятельность в соответствии с образовательными областями с учетом используемых в ДОУ программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию данных программ. Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Воспитание и обучение осуществляется на русском языке и татарском государственных языках РТ.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные направления):

социально-коммуникативное развитие;
познавательное развитие;
речевое развитие;
художественно-эстетическое развитие;
физическое развитие.

2.1 Физическое развитие

Направлено на:

Развитие физических качеств...

Правильное формирование опорно-

двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики

Правильное выполнение основных движений

Формирование начальных представлений о некоторых видах их спорта

Овладение подвижными играми и с правилами

Становление целевой направленности и саморегуляции в двигательной сфере

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

2.2 Содержание образовательной деятельности

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Программное содержание.

Интегративные связи.

Средства, методы и приемы.

Подвижные игры и игровые упражнения НРК (УМК)

- Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону; в колонне по одному, в парах; в разных направлениях: вдоль границ зала, по кругу, по прямой, змейкой, враспынную; с изменением направления и сменой ведущего с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); в чередовании с бегом и прыжками; между линиями, по веревке, по доске, по скамейке, по ребристой доске; с перешагиванием через предметы; по наклонной доске; кружение.

- Бег: обычный; на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; в колонне по одному, двое; в разных направлениях: по кругу, змейкой, враспынную; с изменением темпа и сменой ведущего; непрерывный 1-1,5 минуты; на расстояние 40-60м со средней скоростью; челночный бег; на скорость 20м.

- Катание, бросание, ловля, метание: мяча, обруча друг другу между предметами; бросание мяча снизу в парах, из-за головы и ловля его; перебрасывание мяча через препятствия; метание на дальность, в горизонтальную цель правой и левой рукой, в вертикальную цель; бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его двумя руками; отбивание мяча об пол правой и левой рукой.

- Ползание и лазанье: на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, по скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под веревку, дугу боком; пролезание в обруч; перелезание через бревно, лазанье гимнастической стенке с пролета на пролет.

- Прыжки: на двух ногах на месте, с продвижением вперед, ноги врозь-вместе, на одной ноге; с высоты; через линию, через несколько линий, через предметы; в длину с места; с короткой скакалкой.

- ОРУ: для мышц кистей, рук и плечевого пояса; спины и гибкости позвоночника; брюшного пресса и ног.

- Статические упражнения: подъем на носки, притопы, полуприседания; поочередное поднятие ног согнутых в коленях; ходьба по палке или канату; захват и перекалывание предметов с места на место стопами.

- Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры; формирование представлений о пользе утренней гимнастики, дыхательных упражнений и значении двигательной активности в жизни человека и ЗОЖ; использование специальных упражнений для укрепления органов и систем.

Социально-коммуникативное развитие:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;

- Создание на физкультурных занятиях пед. ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

-учить самостоятельно переодеваться на физкультур.занятия; помощь в раздаче и сборе атрибутов к ОРУ; учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр и убирать его после; учить правильно подбирать предметы для подвижных игр.

Познавательное развитие:

- активизация мышления детей; просмотр картинок о ведении здорового образа жизни; развитие способностей дифференцировать признаки: цвет, форму, размер; развитие творческого мышления в подвижной игре

Речевое развитие:

- Проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; помогать детям дружелюбно общаться друг с другом, вести конструктивный диалог, расширение словарного запаса детей, обсуждение пользы физической культуры, поощрение высказываний детей; формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила.

- чтение сказок, рассказов, историй; «чтение» стихотворений с помощью рук.

Художественно-эстетическое развитие:

- Привлечение внимания детей к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформлению помещения; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.

- развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.

- Ходьба и бег, не наталкиваясь друг на друга; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр;

соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; учить соблюдать правила безопасного поведения при выполнении основных видов движений.

- Развивать активность детей в двигательной деятельности;

- Развивать умение общаться спокойно, без крика;

- Поощрять попытки пожалеть товарища, помочь ему;

- Формировать навыки ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.

- Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения;

- Упражнения на развитие глазомера и ритмичность шага при перешагивании через предметы;

- Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе;

- Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);

- Познавательные занятия на тему ЗОЖ.

- Слушать и понимать заданный вопрос;

- Говорить в нормальном темпе, не перебивать говорящего;

- Делиться своими впечатлениями с родителями;

- Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.

- Физкультминутки, игровые подражательные упражнения;

- Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок («Паучок», «Репка», «Доброе сердце»);

- Пальчиковая гимнастика.

- Игры и упражнения под музыку в разном темпе;

- Проведение утренней гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;

- Вводить элементы ритмической гимнастики;

- Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

- Ходьба босиком по ребристой доске;

- Упражнения для укрепления осанки и постоянный контроль за ней;

- Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры;
- Облегченная форма одежды (короткие шорты, майка);
- Профилактика плоскостопия (специальные упражнения, массаж стоп на ножных массажерах, ходьба по массажным дорожкам различной жесткости).

«Идите ко мне», «По ровненькой дорожке», «Карусель», «Пузырь», «Паучок», «Поезд», «Найди свой домик», «Пойдем в гости», «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Птичка и кошка», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Машины», «Лохматый пес», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Догони мяч», «Кто бросит дальше?», «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Пастух и стадо», «Мыши в кладовой», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Через ручеек», «Мой веселый, звонкий мяч», «Замри», «Цапля», «Переправа».

СТАРШАЯ ГРУППА

Программное содержание.

Интегративные связи.

Средства, методы и приемы.

Подвижные игры и игровые упражнения НРК (УМК)

- Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом в сторону; в колонне по одному, по двое, трое; в разных направлениях: вдоль границ зала с поворотом, по кругу, по прямой, змейкой, врассыпную; с изменением направления и сменой ведущего с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); в чередовании с бегом и прыжками; между линиями, по веревке, по доске, по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком, с мешочком на голове, по ребристой доске, по узкой рейке скамейки; с перешагиванием через предметы; по наклонной доске прямо и боком; кружение парами.
- Бег: обычный; на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; в колонне по одному, двое; в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную; с изменением темпа и сменой ведущего, с препятствиями; непрерывный 1,5-2 минуты медленно; на расстояние 80-120м со средней скоростью; челночный бег; на скорость 20м-Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, об пол и ловля его одной и двумя руками, после хлопка; перебрасывание из одной руки в другую, в парах из разных И.п. и построений, различными способами; отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (1кг); метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.
- Ползание и лазанье: на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой и бегом, переползанием через препятствия, толкая мяч головой; по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками; перелезание через несколько предметов подряд; пролезание в обруч разными способами; лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
- Прыжки: на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами, с продвижением вперед, на одной ноге; в высоту с места и боком через предметы; на мягкое покрытие (20см); с высоты (30см) в обозначенное место; в длину с места, с разбега; в высоту с разбега; через короткую и длинную скакалку

- ОРУ: для мышц кистей, рук и плечевого пояса; спины и гибкости позвоночника; брюшного пресса и ног.
- Ритмическая гимнастика: красивое, грациозное выполнение знакомых упражнений под музыку; согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
- Статические упражнения: сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков, стоя на одной ноге.
- Групповые упражнения с переходами: построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; размыкание в колонне – на вытянутые вперед руки, в шеренге – на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком; равнение по ориентирам, в затылок, в колонне, в шеренге;.
- Спортивные упражнения: катание на санках, велосипеде, самокате; скольжение, ходьба и игры на лыжах.
- Спортивные игры: городки, бадминтон, элементы баскетбола, футбола, хоккея.
- Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры; формирование представлений о пользе утренней гимнастики, дыхательных упражнений и значении двигательной активности в жизни человека и ЗОЖ; использование специальных упражнений для укрепления органов и систем; знакомить детей со строением человека.

Социально-коммуникативное развитие:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём;
- Создание на физкультурных занятиях пед-х ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.
- расстановка и уборка инвентаря на занятиях; помощь в поддержании порядка в физкультурном зале и содержании оборудования и инвентаря в чистоте; следить за своим внешним видом на занятиях.

Познавательное развитие:

- Активизация мышления детей; просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни; развитие творческого мышления в подвижной игре.

Речевое развитие:

- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности; поощрение и помощь в введении конструктивного диалога между детьми и взрослыми расширение словарного запаса детей обсуждение пользы физической культуры и режима дня и правильного питания и закаливания; поощрение высказываний детей; формировать умение договариваться об условиях игры и объяснять её правила.

- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; организация сюжетных занятий на тему прочитанных произведений.

Художественно-эстетическое развитие:

- Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и педагога, оформление помещения; использование на занятиях изготовленных детьми физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания, кораблики и бабочки для дыхательной гимнастики); развивать воображение детей.

- Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.

- Формировать навыки безопасного поведения при проведении подвижных игр и при выполнении основных видов движений; соблюдать правила игровых упражнений и подвижных игр; соблюдать правила использования оборудования и инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; разучить пословицы про безопасность.
 - Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения подвижных игр;
 - Создавать ситуации для проявления детьми нравственных качеств (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие, взаимовыручка).
 - Помощь на занятии;
 - Пословицы о пользе труда.
 - Чтение басен, стихотворений и сказок о труде («Каждый работает», «Счастье», «Пчела и оса», «Добрый совет», «Две лопаты», «Работа»).
 - Построение конструкций для подвижных игр и упражнений («Построй пирамиду, ракету»);
 - Специальные упражнения на ориентировку в пространстве при перестроениях, смене направления движения («Атомы», «Найди своё место», «Сороконожка»);
 - Упражнения на определение положения предметов в пространстве по отношению к себе и окружающим;
 - Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
 - Познавательные занятия на тему ЗОЖ («Доктор Айболит», «В стране Носарии», «Здравландия»).
-
- Слушать и понимать заданный вопрос;
 - Говорить в нормальном темпе;
 - Отвечать на вопрос развернуто;
 - Не перебивать говорящего;
 - Делиться своими впечатлениями с родителями и педагогами;
 - Считалки, потешки, игры в стихах, речевки.
-
- Игры и упражнения под тексты речевок, стихотворений, потешек, считалок («Мы веселые ребята», «Ровным кругом», «Раз-два, левой!», «Льдинки, ветер и мороз»);
 - Сюжетные физкультурные НОД на темы прочитанных сказок и произведений («Наши планеты», «Паучок», «Репка», «Теремок», «Колобок»);
 - Пальчиковая гимнастика;
 - Физкультминутки и динамические паузы;
 - Рассказы о видах спорта по карточкам.
-
- Проведение утренней гимнастики, подвижных игр, упражнений, ритмической гимнастики, развлечений и праздников под музыкальное сопровождение;
 - Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.
-
- Ходьба босиком по ребристой доске;
 - Упражнения для укрепления осанки и постоянный контроль за ней;
 - Упражнения на развитие дыхательной мускулатуры
-
- Облегченная форма одежды (короткие шорты, майка);
 - Профилактика плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам (твердые, мягкие, колючие); катание стопами гимнастической палки, ходьба по канату, обручу; массаж стоп на массажерах);

- Развлечения «Хочу быть здоровым», «Режим дня». «Гори, гори ясно!», «Ровным кругом», «Сороконожка», «Уголки». «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Ловишки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», игры-соревнования. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч, кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Пожарные на ученье». «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто меньше сделает прыжков?», «Классы». «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

2.3. Содержание образовательного процесса

Центр Физического развития воспитанников в группах.

Физическое направление развития детей (группа раннего развития).

Центр физического развития. Мячи, кегли, дорожки, ленты, листочки, мешочки с песком.

Физическое направление развития детей (младшая группа).

Центр физического развития. Мячи, кегли, дорожки, ленты, кольцебросы.

Физическое направление развития детей (средняя группа).

Центр физического развития. Мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, мячи для метания, дартс, альбомы («Спорт. Виды спорта. Спортивный инвентарь», «Спорт! Спорт! Спорт!», «Легкая атлетика»), настольные игры «Я – спортсмен» 2ч, «Если хочешь быть здоров»)

Физическое направление развития детей (старшая группа).

Центр физического развития. Мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, мячи для метания, дартс, альбомы («Спорт. Виды спорта. Спортивный инвентарь», «Спорт! Спорт! Спорт!», «Легкая атлетика»), настольные игры «Я – спортсмен» 2ч, «Если хочешь быть здоров»).

Физическое направление развития детей (подготовительная к школе группа).

Центр физического развития. Мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, обручи, мячи для метания, дартс, альбомы («Спорт. Виды спорта. Спортивный инвентарь», «Спорт! Спорт! Спорт!», «Легкая атлетика»), настольные игры «Я – спортсмен» 2ч, «Если хочешь быть здоров»)

2.4 Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» воспитанниками младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп.

Образовательная область «Физическое развитие» включает два направления:

- 1) формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- 2) физическая культура.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблений в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представление о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больными. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании.

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

Физическая культура

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами, правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учит кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учит детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнить повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучить к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; учение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, поднимать на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваться одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

2.5. Организация предметно-пространственной среды

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещении) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

В раздевалке каждой группы помещён уголок физического развития, целью которого является развитие двигательной активности и физических качеств детей. Предметное наполнение уголка применяется в подвижных играх (в группе и на улице), индивидуальной двигательной деятельности, в свободной деятельности детей.

Музыкальном зале, где проводятся физкультурные занятия, расположен шкаф с физкультурными принадлежностями. Все предметы находятся на определенном месте и доступны для воспитанников. Мячи, палки, мешочки с песком, кегли, гантели, ленты имеется в достаточном количестве на каждого воспитанника.

Стандартное оборудование: скамейка, стенка, маты, мячи, палки, гантели, кегли, скакалки, обручи, конусы, тоннели, кубики.

Нестандартное оборудование: пособие для игр (маски, мягкие набивные мячики, фигуры животных, листочки, цветочки, морковки, платочки, головные уборы), мешки, дорожки и др.

После каждого занятия проводится влажная уборка. В зале поддерживается оптимальная температура и соблюдается режим проветривания.

Безопасность среды в каждой группе и зале соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

2.6. Режим двигательной деятельности воспитанниками в ДОУ

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в спортивном зале. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

Учебная неделя	группа раннег	младша я	средня я	старша я	старшая разновозрастн	подготовительн ая к школе
-------------------	------------------	-------------	-------------	-------------	--------------------------	------------------------------

	о возраст а	группа	группа	группа	ая группа	группа
понедельн ик - пятница	8.00	8.00	8.00	8.15- 8.30	8.15-8.30	8.15-8.30

Расписание двигательной деятельности, осуществляемой в процессе организации НОД
на 2022-2023 учебный год

Учебная неделя	группа раннего возраста (8-10 минут)	младшая группа (15 минут)	средняя группа (20 минут)	старшая группа (25 минут)	старшая разновозрас тная группа (25 минут)	подготовит ельная к школе группа (30 минут)
Понедельни к	двигательна я деятельност ь 9.00-9.10	двигательна я деятельност ь 10.00 – 10.15	9.30-9.50 10.15-10.35	двигательна я деятельност ь 10.30-10.55		двигательна я деятельност ь 11.05-11.35 11.45-12.15
Вторник	двигательна я деятельност ь 9.00-9.10	двигательна я деятельност ь 9.40 – 9.55		двигательна я деятельност ь (улица)	двигательна я деятельност ь 10.30 –10.55	двигательна я деятельност ь 11.45-12.15
Среда	двигательна я деятельност ь 9.00-9.10	двигательна я деятельност ь 9.25 – 9.40	двигательна я деятельност ь 10.15-10.35			двигательна я деятельност ь (улица)
Четверг	Двигательна я деятельност ь 9.00-9.10	двигательна я деятельност ь 9.40 – 9.55		двигательна я деятельност ь 10.30 –10.55	двигательна я деятельност ь (улица)	двигательна я деятельност ь (улица)
Пятница	двигательна я деятельност ь (улица)	двигательна я деятельност ь 9.00-9.15	двигательна я деятельност ь 9.30-9.50		двигательна я деятельност ь 10.00-10.25	двигательна я деятельност ь 10.35-11.05

В средней, старшей, подготовительной к школе группе 1 раз в месяц проводятся досуги по темам комплексно-тематического планирования работы с воспитанниками.

неделя	I	II	III	IV
месяца группа				

средняя	Вторник			
старшая		Среда		
старшая разновозрастная			Вторник	
подготовительная к школе				Понедельник

2.7 Здоровьесберегающие технологии

Технология – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Оздоровление детей средствами физической культуры - одна из важных задач современной педагогики.

Медико-профилактические:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- физического развития дошкольников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные:

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность:

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса:

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условий для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

2.7.1 Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья – стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики.

Технологии обучения здоровому образу жизни - физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

Коррекционные технологии –арттерапия , технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

2.8. Взаимодействие с семьями воспитанников

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование семей.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток.

Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей», (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов.

Совместная деятельность: привлечение родителей к организации конкурсов, семейных праздников, прогулок, экскурсий.

Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое развитие ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждении, перегревании, перекармливание и др.), наносящих неисправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий ориентированных на оздоровление дошкольников.

«Физическая культура»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание спортивного уголка дома; покупку ребенку спортивного

инвентаря; совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих фильмов и мультфильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.

Коррекционная работа

Коррекционно-развивающая работа (далее - КРР) – это система специальных педагогических мероприятий, направленных на преодоление или ослабление недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Содержание КРР в соответствии с ФГОС ДО направлено на создание системы комплексной помощи детям в освоении основной общеобразовательной программы, необходимую коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, их социальную адаптацию и комплексную подготовку воспитанников к обучению в школе.

На современном этапе концепция интегрированного обучения и воспитания является ведущим направлением в развитии специального образования в нашей стране. Это означает равноправное включение личности, развивающейся в условиях недостаточности (психической, физической, интеллектуальной) во все возможные и необходимые сферы жизни социума, достойный социальный статус и самореализацию в обществе. Распространение в нашей стране процесса интеграции и инклюзии детей с ограниченными возможностями (ОВЗ) психического или физического здоровья в образовательных учреждениях является не только отражением времени, но и представляет собой реализацию прав детей на образование в соответствии с «Законом об образовании» Российской Федерации. Инклюзивное обучение реализует обеспечение равного доступа к получению того или иного вида образования и создание необходимых условий для достижения успеха в образовании всеми детьми. К группе детей с ОВЗ относятся дети, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или некоторых разделов образовательной программы дошкольного учреждения вне специальных условий воспитания и обучения. Группа дошкольников с ОВЗ не однородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна.

Содержание коррекционной работы (ОНР, ФФН, ЗПР, и др.)	Средства, методы и приемы	Подвижные игры и игровые упражнения

Условия коррекционно-развивающей работы в ДОУ

Только совместная работа всех специалистов, воспитателей и родителей даёт возможность осуществлять личностно-ориентированный подход к детям и добиваться высоких результатов в коррекционной работе.

Для реализации коррекционно-развивающих технологий и новых подходов к коррекционно-воспитательной работе с детьми ОВЗ необходима развивающая среда:

Среда организованной двигательной деятельности: использование режимных моментов для коррекционной работы, музыкальные занятия, логоритмические занятия, развлечения и др.;

Среда нерегламентированной двигательной деятельности: совместные с педагогом сюжетно-ролевые и дидактические игры, самостоятельная деятельность детей вне занятий;

Среда нерегламентированной самостоятельной двигательной деятельности: возникает по инициативе детей.

Среда семьи, как место совместной и самостоятельной двигательной деятельности

Совместная с родителями (по содержанию адекватно аналогичной деятельности воспитателей с детьми в ДОУ);

Среда социума (просветительская деятельность)

2.10 Педагогический мониторинг

Одна из основных характеристик физического развития — развитие двигательной сферы ребенка. В ней выделяют владение двигательными навыками. Двигательная неловкость, недостаточная координация движений могут служить показателями серьезных нарушений. Владение определенными действиями, разнообразными движениями (мелкими и крупными), соответствие двигательных умений некоторым минимальным возрастным нормам — важная характеристика развития ребенка.

Примерный лист оценки промежуточных результатов освоения программы к началу/концу учебного года

Параметр оценки	Уровень («достаточный» «близкий достаточному». «недостаточный») к
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)	—
Прыгает в длину с места не менее 70 см	
Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы	
Уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие	
Умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами	
В прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге	
Ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его	
Бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку	
Чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет	
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	—
Активен, с интересом участвует в подвижных играх	

Инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях	
--	--

Развитие движений

♦ **Перекладывание** по одному двумя пальцами группы мелких предметов (бусинок, спичек) в коробку

Задание дается для оценки их психомоторного развития детей. Оно характеризует функциональную зрелость нервной системы, позволяет оценить тонкую моторику руки, выявляет умение управлять движениями. С помощью этого задания можно также выявить ведущую руку ребенка.

Содержание задания: на стол ставится неглубокая коробка размером 10х 10 на расстоянии 5—10 см от нее в беспорядке раскладываются мелкие предмет (спички). По сигналу воспитателя ребенок должен уложить 20 спичек в коробку по одной двумя пальцами, как можно быстрее. Ребенок перекладывает спички удобной для него рукой. Воспитатель оценивает время выполнения задана по секундомеру. Для ведущей руки оно должно быть не более 15 с. Воспитатель отмечает, какой рукой ребенок успешнее выполнил задание.

Для оценки моторики правой и левой руки задание выполняется поочередно разными руками.

Время выполнения для ведущей руки — не более 15 с, для другой — 20 с.

«Достаточный» уровень — задание выполняет быстро, двумя пальцами определенной руки за установленное время.

Уровень, «близкий к достаточному», — при выполнении задания пытается менять руку, берет спички не двумя пальцами, но укладывается в определенное время.

«Недостаточный» уровень — не выполнил задания, т.е. не уложился в отведенное время при любых условиях.

♦ **Сохранение статического равновесия, стоя на линии** (пятка одной ноги примыкает к носку другой)

Проба позволяет получить объективную информацию о состоянии функции равновесия. Она проста и доступна для использования воспитателем.

Содержание задания: ребенок становится на линию, обозначенную на полу так, чтобы носок сзади стоящей ноги примыкал к пятке впереди стоящей ноги. Стопы располагаются по прямой линии, руки опущены вниз, ребенок стоит прямо, смотрит вперед. В таком положении надо сохранить равновесие от 15 до 20 с.

Ребенку предлагаются 2 попытки. Задание выполняется в спокойной обстановке. Взрослый фиксирует время стояния с помощью секундомера. Учитывается лучший результат.

«Достаточный» уровень — ребенок стоит спокойно от 15 до 20 с, не сдвигает стоп с линии, руки опущены.

Уровень, «близкий к достаточному», — слегка балансирует, покачивается, но стопы с линии не сдвигает.

«Недостаточный» уровень — не может устоять на линии.

♦ **Бег с преодолением препятствий** (обегание предметов «змейкой») Задание предлагается для выявления ловкости и координационных способностей, позволяющих изменять действия в зависимости от конкретных условий деятельности.

Ребенок должен обегать поставленные в ряд препятствия (8 кубиков или набивных мячей). Расстояние между ними 1 м, от линии старта до первого предмета и от последнего до финиша — по 1,5 м. Общая дистанция бега — 10 м. Задание выполняется 2 раза, учитывается лучший результат.

Ребенок встает у контрольной линии старта и по команде «Внимание! Марш!» бежит вперед как можно быстрее, обегая предметы до пересечения линии финиша.

Оценивается время выполнения задания (с помощью секундомера) и учитываются некоторые качественные показатели его выполнения.

«Достаточный» уровень — ребенок выполняет задание в среднем за 5—5,5 с или менее. Во время бега он ловко обегает поставленные предметы, не задевая ни одного из них.

Уровень, «близкий к достаточному», — при выполнении задания бежит несколько медленнее, может слегка задеть или пропустить поставленный предмет.

«Недостаточный» уровень дает более низкие результаты, связанные с замедленной реакцией ребенка на сигнал: во время бега он слишком далеко обегает предметы, в нерешительности останавливается перед ними, справляется с заданием только при условии дополнительного напоминания. В связи с этим время выполнения задания превышает 6—7 с.

Если некоторые дети с первого раза не могут выполнить это задание, целесообразно предложить им его повторно.

◆ Подбрасывание и ловля мяча

Задание характеризует ловкость, умение выполнять сложные по координации и сочетанию движения.

Для выполнения ребенку предлагается встать в удобное положение, затем подбрасывать и ловить мяч (диаметром 12—15 см) двумя руками как можно большее количество раз без перерывов. Задание выполняется 2 раза, учитывается лучший результат.

«Достаточный» уровень — ребенок четко, ритмично подбрасывает и ловит мяч, не прижимая его к груди, не менее 10—20 раз.

Уровень, «близкий к достаточному», — подбрасывает и ловит мяч неритмично, на небольшую высоту, делает некоторый перерыв после ловли мяча перед следующим броском.

«Недостаточный» уровень — количество бросков меньше 10 раз. Наблюдается заметное снижение качественных и количественных характеристик выполнения задания. Желательно предложить ребенку повторно выполнить задание и в случае успеха поставить соответствующие знаки.

◆ Прыжок в длину с места

Задание позволяет оценить скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места выполняется в условиях помещения по полужесткой опоре (ковре, гимнастическом мате).

Ребенку предлагается встать у линии старта, принять исходное положение и прыгнуть вперед как можно дальше.

Длина прыжка измеряется сантиметровой лентой от линии отталкивания до места приземления пятки (с точностью до 1 см). Помимо количественных результатов учитываются качественные показатели прыжка в длину с места (наличие правильного отталкивания, полета, приземления).

Обследование проводят 2 человека. Один взрослый объясняет задание и следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, затем дает команду «Прыжок!». Второй замеряет длину прыжка от линии старта до пятки «ближней ноги» в момент приземления с помощью сантиметровой ленты.

«Достаточный» уровень — ребенок занимает правильное исходное положение, делает энергичный взмах руками вперед-вверх и толчок одновременно двумя ногами, приземляется на обе ноги, не теряя равновесия. Длина прыжка не менее 100—120 см.

Уровень, «близкий к достаточному», — отмечаются отдельные недостатки 5 технике выполнения прыжка: ребенок сильно наклоняется вперед перед прыжком, вялый взмах руками, жестко приземляется или приземляется с неодновременной постановкой стоп. Длина прыжка в пределах 90—100 см.

«Недостаточный» уровень — неуверенно выполняет задание: отталкивание слабое, отсутствует координация движений рук и ног, теряет равновесие при приземлении и др. Длина прыжка значительно меньше указанных величин.

Если ребенку трудно выполнить задание, следует предложить ему дополнительную попытку.

Для активизации нерешительных детей целесообразно использовать предмет-ориентир, до которого они должны допрыгнуть.

Сводная таблица освоения Программы

Направления развития,	Результаты освоения Программы, %		
	Начало/конец учебного года		
	Недостаточный	Близкий к достаточному	Достаточный
Физическое развитие	%	%	%

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:	
насыщенность;	полифункциональность;
трансформируемость;	вариативность;
доступность;	безопасность.

Оборудование спортивного зала и должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Оборудование и инвентарь должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект. Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

Техническое средство обучения	Учебно-наглядные пособия:	Оборудование спортивного зала		Пособия для изучения видов спорта	Пособия для подвижных игр
		Традиционное	Нетрадиционное (нестандартное)		
MP3-плеер, нетбук.	Плакат «Спорт» для изучения видов спорта. Дид.	Гимнастическая стенка Скамейки гимнастические Дуги для	Массажеры для рук Эспандер ручной Султанчики и т.д.	Ракетки для бадминтона Мяч волейбольный Мяч	Маски Накидки Колокольчики Ленточки Платочки и

	<p>карточки «Спорт» с изображением м вида спорта и подробным описанием. Дидактические картинки «Азбука здоровья» для ознакомления детей с основами ЗОЖ. Авторская дидактическая игра «Мир спорта» (виды, схемы, инвентарь и пр.). Дидактическая игра «Команда чемпионов» для ознакомления с видами спорта. Наглядно-дид. пособия «Овощи», «Фрукты» для применения на праздниках на тему «Осень».</p>	<p>подлезания Скакалки и т.д.</p>		<p>футбольный Мяч баскетбольный Кольца баскетбольные</p>	<p>др.</p>
--	--	-----------------------------------	--	--	------------

3.2. Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий

<p><i>Образовательная область</i></p>	<p>Комплексная программа «От рождения до школы» примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г.</p>		
	<p><i>Направлен</i></p>	<p><i>Программы,</i></p>	<p><i>методические пособия,</i></p>

	<i>ие</i>	<i>технологии</i>
Физическое развитие (младшая группа)	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, 2008. Корнейчева Е.Е., Грачева Н.И., Максимова Т.В. Планирование внеучебной деятельности с детьми в режиме дня. Вторая младшая группа / под ред Тимофеевой Л.Л., 2010
	Физическая культура	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа 2009. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: планирование и конспекты, 2007
Физическое развитие (средняя группа)	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. Бересневой З.И., 2005. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: методическое пособие, 2007. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, 2008. Алямовская В.Г. Ребенок за столом, 2005
	Физическая культура	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа, 2009 Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: планирование и конспекты, 2007
Физическое развитие (старшая группа)	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. Бересневой З.И., 2005. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: методическое пособие, 2007. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, 2008. Алямовская В.Г. Ребенок за столом, 2005
	Физическая культура	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа, 2010 Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А
Физическое развитие (подготовительная к школе группа)	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. Бересневой З.И., 2005. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: методическое пособие, 2007. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, 2008. Сигимова М.Н. «Формирование представлений о себе» - Волгоград, «Учитель», 2009.
	Физическая культура	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа, Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.

--	--	--