

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №33
«Аленький цветочек» Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан

Согласовано:

Заместитель руководителя –
начальник Управления образования
Исполнительного комитета ЗМР РТ
Р.В. Афанасьева

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад общеразвивающего вида №33
«Аленький цветочек» ЗМР РТ
Л.М. Демьяненко

Принято решением педагогического совета.
Протокол № 1 от « 2 » 09 2015 года

ПРОГРАММА

по физическому развитию детей дошкольного возраста
«МАЛЫШИ – КРЕПЫШИ»
(на период с 2015 – 2019 годы)

Разработана инструктором по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида №33 «Аленький цветочек»
Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан

ИГОНИНОЙ ЕЛЕНОЙ АЛЬБЕРТОВНОЙ

г. Зеленодольск
2015 год

Содержание программы по физическому развитию

I. Целевой раздел	3
1.1. Общие положения	3
1.2. Цели программы	3
1.3. Задачи реализации программы	4
1.4. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.5. Характеристики особенностей физического развития детей	6
1.6. Особенности организации занятий физической культурой	7
1.7. Планируемые результаты освоения программы	7
II. Содержательный раздел	9
2.1. Модель организации работы по физическому развитию детей	10
2.2. Программно-методическое обеспечение	10
2.3. Основные направления физического развития детей	12
2.4. Принципы и технологии реализации программы	13
2.5. Формы, способы, методы и средства физического развития	13
2.6. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	15
2.7. Содержание регионального компонента	16
2.8. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	16
III. Организационный раздел	20
3.1. Методическое обеспечение программы	21
3.2. Организация двигательного режима	22
3.3. Учебный план организации организованной образовательной деятельности	22
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	24
3.5. Проектирование образовательной деятельности в соответствии с циклограммой проектной деятельности ДОУ	24
- для детей младшего дошкольного возраста	33
- для детей среднего дошкольного возраста	42
- для детей старшей группы	50
- для детей подготовительной группы	59
3.6. Мониторинг итоговых результатов освоения программы	66
3.7. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	66
IV. Дополнительный раздел (краткая презентация программы)	29
4.1. Краткая презентация программы	29

I. Целевой раздел

Общие положения

Программа по физическому развитию определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Республики Татарстан "О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Нормативные документы регионального и муниципального уровней;
- Устав ДОУ;
- Программа развития ДОУ;
- Образовательная программа ДОУ.

Программа разработана на основе следующих программ и методических пособий:

- Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам»: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1999.
- Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду»: - М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. «Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит, изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
- Р. К. Шаехова. Региональная программа дошкольного образования: - РИЦ, 2012.

Цели программы

- Охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- Реализация регионального компонента через организацию двигательной активности детей.

Задачи реализации программы

1. Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе

- стороны);
 - формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
2. **Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.**
 3. **Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами** (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
 4. Формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни через традиции и ценности народной игровой культуры.
 5. Возрождение традиций семейного физического воспитания и укрепление семейных ценностей.

Принципы и подходы к формированию программы

1. **Дидактические:**
 - систематичность и последовательность;
 - развивающее обучение;
 - доступность;
 - воспитывающее обучение;
 - учет индивидуальных и возрастных особенностей;
 - сознательность и активность ребенка;
 - наглядность.
 2. **Специальные:**
 - непрерывность;
 - последовательность наращивания тренирующих воздействий;
 - цикличность.
 3. **Гигиенические:**
 - сбалансированность нагрузок;
 - рациональность чередования деятельности и отдыха;
 - возрастная адекватность;
 - оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
 - осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания.
 4. **Программа соответствует принципу народности и патриотизма:**
 - в программе нашли отражение региональные особенности Республики Татарстан: климатические, национально-культурные и демографические;
 - программа разработана в соответствии с основными положениями Стратегии развития образования в Республике Татарстан на 2010 -2015г.г.
- Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей:* не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
- Программа предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.* Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является *игра*.

Характеристики особенностей физического развития детей

Программа обеспечивает получение дошкольного образования по физическому развитию в возрасте от трёх лет до семи лет.

Разделение детей на возрастные группы осуществляется в соответствии с закономерностями психического развития ребенка и позволяет более эффективно решать задачи по реализации программы по физическому развитию с детьми, имеющими, в целом, сходные возрастные характеристики. Образовательный процесс строится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Характеристика физического развития детей

Возраст	Физическая компетентность
Вторая младшая группа <i>(от трёх до четырёх лет)</i>	Происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Движения имеют преднамеренный характер. Моторика становится более чёткой.
Средняя группа <i>(от четырёх до пяти лет)</i>	Физическая компетентность связана с возникновением интереса и желанием вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые процедуры, режим дня, совершенствовать движения. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.
Старшая группа <i>(от пяти до шести лет)</i>	Активизируются ростовые процессы: за год ребенок может вырасти на 7-10см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения. Активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятия спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ними. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически, что связано и с возрастающей физической выносливостью.
Подготовительная к школе группа <i>(от шести до семи лет)</i>	<i>Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.</i> Дети хорошо различают направление движения, скоростью, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных

упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.
--

Особенности организации занятий физической культурой

Организационные:

- каждое занятие должно ориентироваться на главную цель – формирование и развитие личности ребёнка – и представлять собой завершённое целое, логически и психологически связанное с предыдущими и последующими занятиями;
- влияние любого занятия на детей должно быть достаточно разносторонним (в образовательном, оздоровительном и воспитательном отношении);
- особое внимание необходимо уделять развитию у детей активности, самостоятельности, ответственности и творческого подхода к занятиям;
- на каждом занятии особое внимание следует уделять таким показателям, как точность выполнения движений, систематичность и прочность усвоения детьми знаний и умений. Новые знания и умения должны хорошо сочетаться с опытом детей, побуждать их к решению всё более сложных двигательных задач.

Структурные:

- логика построения физкультурного занятия – это последовательная конкретизация задач, решаемых в аспекте обучения двигательным действиям, воспитание физических и связанных с ними способностей применительно к закономерностям и конкретным условиям реализации их в системе занятий;
- в структуре занятий можно выделить следующие части:

<i>подготовительная</i>	Организующие и установочные действия: общая разминка, постепенная активизация функций мышечной, сердечнососудистой и других систем организма, способствующая созданию благоприятного фона для результативного и безопасного выполнения последующих действий; специальная разминка, обеспечивающая специфическую профилированную оптимальную работу систем организма в направлении, адекватном способностям следующей за ней деятельности.
<i>основная</i>	Общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем; воспитание, формирование хорошей осанки, двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера, закаливание организма; общее и специальное воспитание двигательных качеств (нравственная подготовка).
<i>заключительная</i>	Имеет воспитательную направленность (успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения, нервной системы; снижение излишнего напряжения отдельных групп мышц; подкрепление навыка правильной осанки; подведение итогов учебной деятельности и задание на дом).

Национально-культурные:

При организации образовательного процесса учитываются национально культурные условия. Место нахождения детского сада: страна – Россия, субъект федерации – Татарстан, муниципальный район – Зеленодольский. Население 719 тысяч человек. Национальный состав: русские – 67%, татары – 29%, 5% – представители других национальностей.

В связи с этим, важное место в работе занимает национально-региональный компонент:

- приобщение детей к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику Татарстан. Формирование у детей основ нравственности на

- лучших образцах национальной культуры, народных традициях и обычаях;
- расширение знаний детей о своем родном крае (о малой родине), создание благоприятных условий для воспитания толерантной личности - привития любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям.

Климатические:

Климат города Зеленодольска умеренно континентальный. Среднегодовая температура воздуха – 4,4 °С. Средняя летняя температура + 20,4 С., зимняя – 15,6 С. При смене времён года ярко выражены все характерные признаки.

При организации образовательного процесса учитывается принцип сезонности:

- режим дня меняется в зависимости от времени года;
- организуются сезонные праздники.

Планируемые результаты освоения программы

Возраст детей	Целевые ориентиры физического воспитания и развития детей
<i>четвертый год жизни</i>	<ul style="list-style-type: none"> • гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; • интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями; • при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое; • уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; • с большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх; • проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; • проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.
<i>пятый год жизни</i>	<ul style="list-style-type: none"> • гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость; • уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве; • проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности; • осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх; • переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность; способен внимательно воспринимать показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнять физическое упражнение; • самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила;

	<ul style="list-style-type: none"> • проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх; • с интересом узнает новое о человеке, стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. • осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.
<i>шестой год жизни</i>	<ul style="list-style-type: none"> • гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат; • в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; • в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании; проявляет высокий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. • уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения; • проявляет необходимый самоконтроль и самооценку; стремится к лучшему результату; способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; • в самостоятельной двигательной деятельности с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость; • мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей; • имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его; • умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; • проявляет внимание к заболевшему близкому взрослому, умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от переживаний, развеселить, увлечь игрой.
<i>на этапе завершения дошкольного образования</i>	<ul style="list-style-type: none"> • у ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности; • ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия; • может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата; • способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышом; • может придумать и выполнить несложные физические упражнения; • понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики; • самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Дополнительные целевые ориентиры реализации региональной Программы

Региональная Программа дошкольного образования:

- у ребёнка сформированы основы гражданственности: любовь к своей семье, родному краю, Родине;
- ребёнок знаком с национальной культурой – музыкой, фольклором, народными подвижными играми.