

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 135 комбинированного вида» Советского района г.Казани

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 135
комбинированного вида»
Советского района г. Казани

Протокол № 1
от «1» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 135
комбинированного вида»
Советского района г. Казани



Садькова Г.Д.
Введено в действие
Приказом № 114/ОД от «1» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

На группы от 3-7 лет

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 135 комбинированного вида» Советского района г.Казани

в соответствии с федеральным государственным образовательным
стандартом дошкольного образования

2022-2023 учебный год

(срок реализации программы)

Составлена в соответствии с Федеральным
государственным образовательным стандартом
дошкольного образования (Приказ Министерства образования
и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155)
на основе программы дошкольного образования «От рождения до школы»

Кудряшова Анастасия Витальевна

(ФИО педагога, составившего рабочую программу)

г. Казань, 2022

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

| | |
|--|--|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | |
| 1.1. Пояснительная записка | |
| 1.1.1. Цели и задачи программы | |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию основной образовательной программы дошкольного образования | |
| 1.2. Планируемые результаты освоения программы | |
| 1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе. Педагогическая диагностика. | |
| 1.4. Часть, формируемая участниками образовательных отношений. | |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 2.1. Общее положение | |
| 2.1.1. Интеграция образовательных областей | |
| 2.2. Описание образовательной деятельности по разделу « Физическая культура» с учетом части , формируемой участниками образовательных отношений. | |
| 2.2.1. Дошкольный возраст | |
| 2.3. Взаимодействие взрослых с детьми | |
| 2.4. Взаимодействие с педагогическим коллективом, с семьями дошкольников | |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | |
| 3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка | |
| 3.2. Организация развивающая предметно-пространственные среды | |
| 3.3. Планирование образовательной деятельности | |
| 3.4. Режим дня и распорядок | |
| 3.5. Методическое обеспечение программы | |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа по физической культуре и развитию дошкольников представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки качества физического образовательного процесса в МБДОУ «Детский сад №135 комбинированного вида». Реализуемая Программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Спроектирована в соответствии с ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. Инвариантная часть составлена на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. №2/15) Соответствует ФГОС.

В вариативной части учтены концептуальные положения и модульно используются:

- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.
- Программа «Физическая культура для малышей» (под редакцией С.Л.Лайзане)
- Программа «Физическая культура в детском саду» (под редакцией Л.И.Пензулаева) учебнометодический комплект к примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «от рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, соответствует ФГОС.

Программа направлена на:

- создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

– СанПиН (действующая редакция) – Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);

- Устав МБДОУ детского сада №135

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 8 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

1.1.1. Цели и задачи программы:

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре, формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту. Воспитание у ребёнка

таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию основной образовательной программы дошкольного образования

Рабочая программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) младшая группа 3-4 лет
- 2) средняя группа 4-5 лет
- 3) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет)
- 4) подготовительный к школе возраст (дети 6-8 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений о зож и овладение разными видами движений и воспитание физических качеств.

У детей 3-4 лет усилия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-8 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Принципы

- реализация принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДООУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

1.2. Планируемые результаты освоения программы

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

Младшая и средняя группы (от 3 до 5 лет)

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ходит на лыжах ступающим и скользящим шагом выполняет поворот переступанием.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику (гимнастика-побудка).
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.
- Проявляет интерес к татарским и русским подвижным играм, придумывает различные их варианты.
- Соблюдает правила народных игр и ориентируется в пространстве.

- Проявляет умение выполнять физ.минутки, дыхательную гимнастику татарского и русского народа.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

-Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

-Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

-Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх- эстафетах.

-Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

-Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

-Владеет школой мяча.

-Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

-Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

-Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

-Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

-Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

-Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

-Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

-Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

-Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

-Знает и играет в башкирские и чувашские народные игры.

-Применяет знания в организации знакомых татарских и русских народных подвижных игр, доводит их до конца.

-Совершенствует двигательные умения и навыки в разученных народных играх.

-Умеет применять навыки самоконтроля по отношению к своему двигательному поведению во время игровых занятий, построенных на основе народных музыкальных подвижных игр и эстафет.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

-Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

-В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

-Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

-Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

-Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

-Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

-Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

-Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

-Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

-Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м.

-Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

-Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

-Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

-Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

-Следит за правильной осанкой.

-Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние до 3-х км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

-Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

-Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

-Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

-Всегда следит за правильной осанкой.

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.
- Знает и играет в мордовские, марийские и удмуртские подвижные народные игры.
- Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры; находит, придумывает разные их варианты.
- С удовольствием выполняет здоровьесберегающие упражнения, рассказывает стихи, потешки, поговорки во время проведения досугов и национальных праздников.

Целевые ориентиры в раннем возрасте.

В раннем возрасте у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и т.д.) С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе

Педагогическая диагностика.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

ГРАНИЦЫ БАЛЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

| Уровень показателя | Обозначение | Граница |
|--------------------|-------------|---------|
|--------------------|-------------|---------|

| | | |
|---------|---|---------|
| высокий | в | 2,6-3,0 |
| средний | с | 1,6-2,5 |
| низкий | н | до 1,5 |

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- Физическая культура. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Педагогическая диагностика является составной частью мониторинга освоения образовательной программы МБДОУ «Детский сад №135 комбинированного вида», сроки проведения педагогической диагностики определяются Положением о мониторинге МБДОУ «Детский сад №135 комбинированного вида», и оформляются приказом по учреждению.

| Критерии оценки | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| | Начало года | Конец года | Критерии ур. |
| Вторая младшая группа | <p>1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь, становиться в круг.</p> <p>2. Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>3. Может самостоятельно или при небольшой помощи взрослого сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>4. Умеет ползать на четвереньках, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.</p> <p>5. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.</p> <p>6. Может бросать мяч двумя руками от груди.</p> <p>7. Умеет брать, держать, переносить, класть, катать мяч.</p> | <p>1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</p> <p>2. Умеет бегать, сохраняя равновесие изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</p> <p>4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</p> <p>5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40см.</p> <p>6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы.</p> | <p>Выс – 3</p> <p>Сред – 2</p> <p>Низ - 1</p> |

| | | | |
|-----------------------|---|--|--|
| Средняя группа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение по инструкции педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5-8 сек. 4. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 1-3 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 55-60 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5м, принимая исходное положение по инструкции и показу педагога 7. Может выжать кистевым динамометром не менее 3 единиц, следуя инструкции педагога. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 10 метров, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Умеет обегать предметы, сохраняя заданное направление 3. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 5,5-9,0 сек. 4. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 70-75 см, принимая правильное исходное положение при небольшой помощи педагога 6. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5м, принимая исходное положение по показу педагога 7. Может выжать кистевым динамометром не менее 3,5-4 единиц, следуя инструкции педагога | <p>Выс– 3 Сред – 2 Низ - 1</p> |
| Старшая группа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Может по инструкции педагога принять исходное положение и выполнить не менее 17-18 приседаний за 30 сек. 4. Может принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 7-15 сек. 5. Может принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 2-4 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение по инструкции педагога 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2,5-5,5 м., принимая исходное положение по инструкции педагога. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4-8 единиц, следуя инструкции педагога | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 м, принимая исходное положение при небольшой помощи педагога 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 20 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 20-25 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 3-5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 75-90 см, принимая правильное исходное положение. 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3-6 м., принимая исходное положение. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-8,0 единиц, следуя инструкции педагога | <p>Выс– 3 Сред – 2 Низ – 1</p> |

| | | | |
|--------------------------------|---|--|---|
| Подготовительная группа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 21-22 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 30-35 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 4-5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 90-115 см, принимая правильное исходное положение. 7. Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5-8 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, следуя инструкции педагога | <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеет бегать на скорость, на расстояние 30 метров, принимая исходное положение, согласовывая движения рук и ног, сохраняя скорость движения. 2. Может обегать предметы, сохраняя заданное направление, темп движения. 3. Умеет самостоятельно принять исходное положение и выполнить не менее 23 приседаний за 30 сек. 4. Умеет принимать позу Ромберга и сохранять устойчивое равновесие не менее 40-50 сек. 5. Умеет принимать правильную стойку на гимнастической скамейке и выполнить наклон вперед - вниз, не сгибая коленей не менее 5 см ниже уровня скамейки. 6. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 100-115 см, принимая правильное исходное положение, координируя движения рук и ног 7. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5-10 м., принимая исходное положение, сочетая замах с броском. 8. Может выжать кистевым динамометром не менее 4,5-10,0 единиц, четко следуя инструкции | <p>Выс – 3</p> <p>Сред – 2</p> <p>Низ – 1</p> |
|--------------------------------|---|--|---|

В группе может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (или мониторинга). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:

- Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- Оптимизации образовательной работы с группой детей.

1.4 Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Пояснительная записка, цели и задачи, принципы и подходы к формированию данной части рабочей Программы полностью совпадают и подробно описаны в разделе 1.4 Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №135 комбинированного вида»

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Общие положения

В содержательном разделе представлены:

- описание модулей образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка в пяти образовательных областях: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физического развития, с учётом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации. Программы с учётом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;

В соответствии с положениями Стандарта и принципами Программы ДОУ предоставлено право выбора способов реализации образовательной деятельности в зависимости от конкретных условий, предпочтений педагогического коллектива ДОУ и других участников образовательных отношений, а также с учётом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их индивидуальных потребностей и интересов. При ДОУ образовательной деятельности по направлениям, обозначенным образовательными областями, необходимо следовать принципам программы, в частности принципам поддержки разнообразия детства, индивидуализации дошкольного образования, возрастной адекватности образования и другим. Определяя содержание образовательной деятельности в соответствии с этими принципами, следует принимать во внимание разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребёнка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников, и особенности места расположения ДОУ.

2.1.1 Интеграция образовательных областей

| Примерные виды интеграции области «Физическое развитие» | |
|---|--|
| По задачам и содержанию психолого-педагогической работы | По средствам организации и оптимизации образовательного процесса |
| «Познавательное развитие» (в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения операционным составом различных видов детской деятельности, формирования элементарных | «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» (использование художественных произведений, музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов и |

| | |
|---|---|
| <p>математических представлений ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения; формирование целостной картины мира, расширение кругозора в частности представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.)</p> <p>«Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» (использование художественных произведений, музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов и представлений о здоровом образе жизни в творческой форме, моторики). Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья/</p> | <p>представлений о здоровом образе жизни в творческой форме, моторики).</p> |
|---|---|

2.2 Описание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» с учетом части, формируемой участниками образовательных отношений

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

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. 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 определённого 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 вперёд, 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 зёрнышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

2.2.1. Дошкольный возраст (физическое развитие).

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 своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг; находить своё место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный

велосипед, кататься на нём и слезать с него. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. выполнять правила в подвижных играх.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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 (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении 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 («Я чищу зубы-значит, они у меня будут крепкими и здоровыми»), («Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. 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, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, 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 (не прижимая к груди).

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. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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 здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья, и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости 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 больным (заботиться о нём, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать своё 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. 12 Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь 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, кататься на велосипеде, кататься на самокате. 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.

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)

Расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим). 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. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, 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 перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в указанном 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. Учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Особенности планирования воспитательно - образовательной работы в дошкольных круглосуточных группах.

В соответствии с социальным заказом законных представителей воспитанников и Положением о круглосуточной группе в ДОУ, допускается наличие двух смежных возрастов. Организация учебно-воспитательного процесса в этом случае имеет позитивное влияние: хотя сочетание в одной группе разных по возрасту детей усложняет работу педагога, однако в то же время открывает перед ним широкие возможности для организации общения детей разного возраста. Младшие дети охотно прислушиваются к советам, замечаниям, оценкам старших детей, если сделанных в доброжелательной форме, хорошо воспринимают их справедливое руководство совместной деятельностью, и негативно реагируют на резкое и авторитарное отношение. Особое

значение приобретает пример старших для младших. Воспитателю нужно позаботиться, чтобы малыши были не пассивными наблюдателями, а активными участниками процесса. Наиболее эффективным является сочетание разных форм работы (коллективная работа, работа с подгруппой и индивидуальные занятия). Более общие учебные задачи лучше решать на фронтальных занятиях, а конкретные (сообщение нового материала, закрепление, расширение и уточнение знаний) — на занятиях с одной подгруппой.

Виды организации образовательной деятельности.

1. ступенчатое (поэтапное) окончание занятия Начало деятельности общее для всех детей: игровая ситуация, вопрос познавательной поисковой направленности, организационный момент. На втором этапе дети младшего возраста участвуют в общем занятии в течение 15 — 20 минут: активное участие, пассивное слушание, предметная деятельность, работа вместе со старшими детьми.

2. одновременная деятельность детей по разному программному содержанию Этот вид организации учебной деятельности предусматривает одновременную работу подгрупп по одному разделу программы, но с разным программным содержанием. Например, на первом этапе организуются игровые действия детей младшего возраста в специально созданной среде (подчиненной теме занятия) под присмотром помощника воспитателя или воспитателя и проводится организованное занятие для детей старшей возрастной подгруппы.

2.3 Взаимодействие взрослых с детьми

| Формы образовательной деятельности | | |
|--|--|---|
| Режимные моменты | Совместная деятельность педагога с детьми | Самостоятельная деятельность детей |
| Формы организации детей | | |
| Индивидуальные Подгрупповые Групповые | Групповые Подгрупповые Индивидуальные | Индивидуальные Подгрупповые |
| Методы работы | | |
| <ul style="list-style-type: none"> •Игровая беседа с элементами движений •Интегративная деятельность •Утренняя гимнастика •Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера •Игра •Контрольно-диагностическая | <ul style="list-style-type: none"> •Игровая беседа с элементами движений •Интегративная деятельность •Утренняя гимнастика •Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера •Игра •Контрольно-диагностическая деятельность | <ul style="list-style-type: none"> •Во всех видах самостоятельной деятельности детей •Двигательная активность в течение дня •Игра •Утренняя гимнастика •Самостоятельные спортивные игры и упражнения |

| | | |
|---|--|--|
| деятельность •Экспериментирование •Физкультурное занятие •Спортивные и физкультурные досуги •Спортивные состязания •Проектная деятельность | •Физкультурное занятие •Спортивные и физкультурные досуги •Спортивные состязания | |
|---|--|--|

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 - традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 - тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 - игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 - с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, и т.п.),
- 5 - по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о 15 гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением

вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

Работа направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола:

удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: 16 ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Принципы физического развития:

Общепедагогические

- Принцип осознанности и активности (П.Ф. Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осознанного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм
- Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества
- Принцип системности и последовательности означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение
- Принцип повторения предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений
- Принцип постепенности означает постепенное наращивание физических нагрузок
- Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении
- Принцип доступности и индивидуализации означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок

Общепедагогические

Специальные

- Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса
- Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности

- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития
- Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерности адаптации к ним ребенка
- Принцип всестороннего и гармоничного развития личности выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка
- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка
- Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

Методы физического развития

| Наглядные | Словесные | Практические |
|---|--|--|
| <p>Нагляднозрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) • Тактильно-мышечные приемы | <ul style="list-style-type: none"> • Объяснения, пояснения, указания • Подача команд, распоряжений, сигналов • Вопросы к детям • Образный сюжетный рассказ, беседа • Словесная инструкция | <p>Повторение упражнений без изменений и с изменениями</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведение упражнений в игровой форме • Проведений упражнений в соревновательной форме |

Средства физического развития:

- ◆ Двигательная активность, физические упражнения;
- ◆ Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- ◆ Психолого-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

| | |
|--|---|
| Блоки физкультурнооздоровительной работы | Содержание физкультурно-оздоровительной работы |
| Создание условий для двигательной активности | гибкий режим; • совместная деятельность взрослого и ребенка; • оснащение (спортивным инвентарем, спортивных уголков в |

| | |
|--|--|
| | <p>группах); • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;</p> |
| <p>Система двигательной активности</p> | <p>утренняя гигиеническая гимнастика; • прием детей на улице в теплое время года; • двигательная активность на прогулке; • физкультура на улице; Наглядные • Нагляднозрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентир) • Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) • Тактильномышечные приемы (непосредственная помощь педагога) Словесные • Объяснения, пояснения, указания • Подача команд, распоряжений, сигналов • вопросы к детям • Образный сюжетный рассказ, беседа • Словестная инструкция Практические • Повторение упражнений без изменений и с изменениями • Проведение упражнений в игровой форме • Проведений упражнений в соревновательной форме 18 • подвижные игры; • физкультминутки во время совместной деятельности; • бодрящая гимнастика после дневного сна; • упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки; • дыхательная гимнастика; • гимнастика для глаз; • профилактика плоскостопия; • физкультурные праздники, досуги, игры; • дни здоровья; • спортивно-ритмическая гимнастика; • игры, хороводы, игровые упражнения;</p> |
| <p>Система закаливания</p> | <p>утренняя гигиеническая гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); • облегченная форма одежды; • ходьба босиком в спальне до и после сна; • сон с</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); • контрастные воздушные ванны (перебежки); • солнечные ванны (в летнее время); • обширное умывание; • мытье рук до локтя прохладной водой</p> |
| Организация рационального питания | <p>организация второго завтрака (соки, фрукты); • введение овощей и фруктов в обед и полдник; • строгое выполнение натуральных норм питания; • замена продуктов для детей-аллергиков; • питьевой режим; • С-витаминизация третьих блюд; • гигиена приема пищи; • индивидуальный подход к детям во время приема пищи; • правильность расстановки мебели</p> |
| Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности | <p>диагностика уровня физического развития; • диспансеризация детей детской поликлиникой; • диагностика физической подготовленности;</p> |

2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.

Цель сотрудничества ДОО с семьями воспитанников - взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи. В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьёй, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие **принципы**:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в ДОО осуществляется интеграция общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

А) с семьями воспитанников; Приведя ребёнка в детский сад, родители хотят, чтобы их детей не только готовили к школе, но и обеспечивали широкий спектр знаний, развивали умения, навыки общения, выявляли способности. Однако без тесного взаимодействия с семьёй решить эти проблемы практически невозможно. Поэтому основной целью взаимодействия с родителями мы

считаем: Возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в образовательный процесс

Задачи:

1. формирование психолого - педагогической компетенции родителей;
2. приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
3. оказание помощи семьям воспитанников в развитии и образовании детей;
4. изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система работы с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое развитие ребенка;
 - участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;
 - целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное образование в его разных формах;
 - обучение конкретным приемам и методам образования ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Поэтому так важно установить доверительный контакт между родителями и сотрудниками учреждения. Вовлечение родителей в образовательный процесс важно не потому, что этого хочет педагог, а потому, что это необходимо для развития ребенка. Для успешного и системного контакта с родителями в учреждении разработана система взаимодействия образовательного учреждения с семьей.

Цели и задачи родительского образования в ДОУ

1. Формировать у родителей восприятие феномена воспитания в семье и ДОУ как социального, психологического и педагогического явления.
2. Содействовать выработке у родителей представлений о единстве и целостности воспитательного процесса в семье и ДОУ.
3. Содействовать формированию у родителей представлений об этапах развития личности ребенка, помочь родителям научиться понимать внутренние законы этого развития, применять полученные знания в процессе воспитания детей в семье.
4. На основе понимания закономерностей процесса формирования и развития личностных качеств ребенка, содействовать освоению родителями навыками анализа детских поступков, понимания их мотивации.
5. Показать специфическую особенность семейного воспитания.
6. Определить роль и значение родительского воспитания в формировании личности ребенка.
7. Выявить характер и принципы взаимодействия между родителями и детьми, родителями и педагогами, педагогами и детьми и общие закономерности развития ребенка в процессе такового взаимодействия.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребёнка является развитие конструктивного взаимодействия с семьёй.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

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

План взаимодействие с родителями воспитанников

| Месяц | Содержание |
|----------|--|
| Сентябрь | Выступление на родительских собраниях: «Задачи и содержание воспитательно-образовательной работы по физическому воспитанию». Ширма: «Адаптация детей в ДОУ» |
| Ноябрь | Индивидуальные консультации. Ширма: «Двигательная активность в домашних условиях» |
| Декабрь | Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены» Ширма: «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок» |
| Январь | Семейное фото «Зимние игры и забавы» Ширма: «Зимние игры и забавы» |
| Февраль | Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки» |
| Май | Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане |
| Июнь | Ширма: «Плавание как средство закаливания организма». Приглашение на праздник: «солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!». Индивидуальные и групповые консультации. |
| Июль | Приглашение на праздник: «День Нептуна» |

Перечень тем консультаций для родителей воспитанников.

1. Воспитание здорового образа жизни в семье
2. Спорт для дошколят
3. Чем полезен оздоровительный бег
4. Азбука здоровья
5. Профилактика плоскостопия
6. Формирование навыков правильной осанки
7. Плавание, как средство закаливания организма
8. Дыхательная гимнастика
9. Как приучить ребенка к физической культуре

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами. 1.Личностно-порождающее взаимодействие «взрослых с детьми», предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребёнку предоставляется возможность выбора деятельности, партнёра, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

1 Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребёнка, стимулирование самооценки.

2 Формирование игры как важнейшего фактора развития ребёнка.

3 Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности.

4 Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по усвоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

5 Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребёнка дошкольного возраста.

6 Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребёнка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками, кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются: 1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); 2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем; 3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно - пространственная среда (далее - РППС) выстраивается в соответствии требования ФГОС ДО и принципами организации пространства, обозначенными в программе. Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ выстраивается с учетом образовательных областей и должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;

- доступной;
- безопасной;
- здоровье сберегающей;
- эстетически-привлекательной.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

| Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов | |
|--|-----------------------------------|
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 3 пролета |
| Канат для лазанья (длина 260 см) | 1 |
| Канат короткий (длина 150см) | 1 |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | 4 |
| Мячи: <ul style="list-style-type: none"> • футбольный мяч, • волейбольный мяч • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (резиновые), • для фитбола | 1 1 1 6 16 20 8 |
| Гимнастический мат (длина 100 см) | 3 |
| Палка гимнастическая <ul style="list-style-type: none"> - длина 106 см -длина 100см -длина 70см | 26 10 20 |
| Скакалка детская | 20 |
| Кольцеброс | 2 |
| Обруч пластиковый детский <ul style="list-style-type: none"> • большой (диаметр 77 см) • средний (диаметр 60 см) | 4 45 |
| Конусы <ul style="list-style-type: none"> -маленькие -большие | 10 9 |
| Дуга для подлезания (высота 42 см) | 6 |
| Домик трансформер | 1 |
| Детский тренажер «Бегущий по волнам» DFC JUNIOR VT - 2800 | 1 |
| Детский велотренажер DFC JUNIOR VT - 2600 | 1 |
| Детский тренажер «Беговая дорожка» DFC JUNIOR | 1 |
| Флажковая лента – 5м (10х20) | 4 |

| | |
|----------------------------|----|
| Доска навесная (мягкая) | 1 |
| Доска наклонная | 1 |
| Набор дорожных знаков | 1 |
| Массажный коврик | 2 |
| Коврики для йоги | 20 |
| Дорожка «Веселая тропинка» | 1 |
| Свисток | 1 |

3.3. Планирование образовательной деятельности

Система развивающей работы с детьми разрабатывается в форме развернутой циклограммы и оформляется в виде Приложения к Рабочей программе педагога.

Сетка НОД инструктора по физической культуре

| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--|-------------|---------|-------|---------|---------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Циклограмма проведения традиционных мероприятий на летнюю оздоровительную кампанию

| | |
|---------------|---|
| Июнь | «Путешествие в страну дорожных знаков» - развлечение по ПДД «Хоровод у березки» фольклорный досуг «Здравствуй, радужное лето» Праздник с родителями |
| Июль | «Нас подружит песенка» развлечение «День именинника» Праздник с родителями «Ларец сказок» Кукольный показ. Летняя спартакиада Спортивный праздник с родителями «Овощной калейдоскоп» досуг. |
| Август | «Загадки Лесовичка» досуг «Праздник детства» Заключительный праздник с родителями Парад воздушных змеев, мыльных пузырей, воздушных шаров |

3.4. Режим дня и распорядок

Группа раннего возраста. Оздоровительно-закаливающие процедуры. Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21-22гр.С). Одежда детей в помещении должна быть двух слойной. Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15-16гр.С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов, организовав подвижные игры (зайки скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др). После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды

Дошкольный возраст

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | | 3 – 4 | 4 – 5 | 5 – 6 | 6 – 7 |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю 15-20 | 2 раза в неделю 20-25 | 2 раза в неделю 25-30 | 2 раза в неделю 30-35 |
| | б) на улице | 1 раз в неделю 15-20 | 1 раз в неделю 20-25 | 1 раз в неделю 25-30 | 1 раз в неделю 30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | А) утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 мин | Ежедневно 6-8 мин | Ежедневно 8-10 мин | Ежедневно 10-12 мин |
| | Б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 |
| | В) физкультминутки (в середине статического занятия) | | | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | А) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 25-30 мин | 1 раз в месяц 40 мин |
| | Б) физкультурный праздник | | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| | В) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | А) самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | Б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В СООТВЕТСТВИИ С СанПиНом

| Возрастная группа | Количество НОД в неделю / время | Количество НОД в год / время |
|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1-я младшая группа раннего возраста | 2 / 20 минут | 60 / 600 минут |
| 2-я младшая группа | 2 / 30 минут | 60 / 900 минут |
| Средняя группа | 2 / 40 минут | 60 / 1 200 минут |
| Старшая группа | 2 / 50 минут | 60 / 1 500 минут |
| Подготовительная к школе группа | 2 / 60 минут | 60 / 1 800 минут |

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин. - 1-я младшая группа раннего возраста;

15 мин. - младшая группа;

20 мин. - средняя группа;

25 мин. - старшая группа;

30 мин. - подготовительная к школе группа.

Из них **вводная часть:** (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Разминка: 7 мин. - 1-я группа раннего возраста,

1,5 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

8 мин. - 1-я младшая группа раннего возраста,

11 мин. - младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я младшая группа раннего возраста, 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление

посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. – 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

3.5. Методическое обеспечение программы.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

Лапшина Г.А. Праздники в детском саду (спортивные, сезонные и тематические праздники, вечера-развлечения). Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.

Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей (с 1 года до 3 лет)

Новиков И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников (2-7 лет)

Тарасова Т.А. Власова Л.С. Я и моё здоровье. Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет.

Соловьёва Н.И. Чаленко И.А. Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры.

Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет. Упражнения на каждый день.

Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет

Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет.

Глушкова Г.В., Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Физическое воспитание в семье и ДОУ.

Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.

Маханёва М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста.

Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка.

Чеменева А.А. Ушакова-Славолюбова. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника.

Кулик Г.И. Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека.

Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких

Соколова Л.А. Детские Олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет.

Цветкова О.В. Идём к Олимпиаде вместе. Взаимодействие детского сада и семьи в олимпийском образовании дошкольников.

Методическое пособие. Журавлёва В.Н. Проектная деятельность старших дошкольников.

Аксёнова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду.

Лысова В.Я. Яковлева Т.С. Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников, младший и средний возраст.

Лысова В.Я. Яковлева Т.С. Зацепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников, сценарии, старший дошкольный возраст.