

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №182»
протокол № 1 от 31.08.2016

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №182»
Н.М. Редкус
31 августа 2016 г



Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2016 / 2017 учебный год
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №182» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №182»)

Составитель:
Н.П. Фролкина,
инструктор по
физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы (обязательная часть Программы и часть, формируемая участниками образовательных отношений)	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы (обязательная часть Программы и часть, формируемая участниками образовательных отношений)	5
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей 5-6 лет	8
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы (обязательная часть Программы и часть, формируемая участниками образовательных отношений)	14
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях (обязательная часть Программы и часть, формируемая участниками образовательных отношений)	18
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	39
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	45
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	47
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	51
2.6.	Иные характеристики содержания Программы	52
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения Программы	53
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания (обязательная часть Программы и часть, формируемая участниками образовательных отношений)	56
3.3.	Распорядок и /или режим дня	57
3.4.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	61
3.5.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	65
IV.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1.	Краткая презентация Программы	71
	Лист изменений и дополнений	74

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) составлена для реализации образовательной области «Физическое развитие» с воспитанниками 3-7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №182» общеразвивающего вида (далее ДОУ).

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон № 273-ФЗ);
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 №08-249;
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. №26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений для детей от 2 лет до прекращения образовательных отношений.

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в ДОУ.

Обязательная часть Программы разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (далее - ООП «От рождения до школы»).

В основу части Программы, формируемой участниками образовательных отношений положены:

- рабочая программа «Здоровье» разработанная авторским коллективом ДОУ (далее - «Здоровье») (от 2 до 7 лет),
- программа по ознакомлению детей дошкольного возраста с социальной действительностью, Майер А. А. (далее - «Краеведение») (от 3 до 7 лет).

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

Программа направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту

видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа сформирована как программа психолого – педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Физическое развитие важно для здоровья детей, так как позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

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

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной 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 наносящим 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; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (См. пункт 2.6. ФГОС ДО)

1.2. Цели и задачи Программы

Ведущей целью Программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всесторонне развитие психических и физических качеств дошкольников в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи Программы: образовательный процесс, направлен на решение следующих задач:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- 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.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений «Здоровье»

Цель программы - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, с учетом индивидуальных возможностей детей во все периоды дошкольного детства.

Задачи:

- создать условия для оптимального укрепления и сохранения здоровья детей, через применение здоровьесберегающих технологий и организацию предметно-развивающей среды в соответствии с ФГОС ДО.
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, посредством овладения элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
- привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

«Краеведение»

Цель программы – дать детям первые представления о родной стране; знания о природе той местности, того края, где они живут, элементарные сведения об экономической и социальной структуре края.

Задачи:

- формировать целостную картину мира у детей дошкольного возраста на основе представлений о социальной действительности;
- стимулировать у детей познавательную активность, развивать любознательность, способствовать развитию образного, логического мышления;
- приобщать к истинно человеческим ценностям, культуре, науке, искусству, формировать эмоционально – ценностное отношение к объектам социальной действительности.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В.Давыдов, В.А.Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и

общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.)

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).

Обязательная часть Программы

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании максимально разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между ДОО и начальной школой.
- возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.
- личностный подход. Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и

деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

– принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

– принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

– принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

– принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

– принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

– принцип единства с семьей, предполагающий единство требований ДОУ и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений «Здоровье»

Основные принципы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

«Краеведение»

1. Деятельность и активность ребенка – одно из важнейших условий успешности воспитания и обучения.

2. Краеведческий принцип – воспитание ребенка должно быть культуросообразно национально – региональным реалиям.

3. Принцип системности в обеспечении человекообразного воспитания.

4. Принцип природосообразности – учета возрастных, индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.

5. Принцип координации и интеграции деятельности педагогов. Включенность всех субъектов образовательного процесса в рамках изучаемого содержания.

6. Принцип преемственности во взаимодействии ДООУ и семьи, как условие построения единого воспитательно – образовательного пространства и обеспечения развития ребенка.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей 3 - 7 лет

ДООУ работает в режиме 5-дневной недели с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни. Время пребывания детей: с 7.00 до 19.00 (12 часов).

Приоритетными направлениями в деятельности ДООУ являются:

1. Сохранение и укрепление физического, психического здоровья и развития воспитанников.

2. Формирование гражданской позиции дошкольников в процессе приобщения к национальным и общечеловеческим ценностям.

3. Гармоничное социально–эмоциональное развитие личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.

ДООУ обеспечивает охрану жизни и укрепление физического и психического здоровья; познавательно-речевое, социально-личностное, художественно-эстетическое и физическое развитие детей; воспитание с учетом возрастных категорий детей гражданственности, уважение к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье; осуществляет необходимую коррекцию отклонений в развитии ребенка; оказывает консультативную и методическую помощь родителям (законным представителям) по вопросам обучения, воспитания и развития детей.

ДООУ обеспечивает обучение, воспитание и развитие детей в возрасте от 2 лет до прекращения образовательных отношений в группах общеразвивающей направленности. Наполняемость групп определяется с учетом возраста детей. Разделение детей на возрастные группы осуществляется в соответствии с закономерностями психического развития ребенка и позволяет более эффективно решать задачи по реализации Программы дошкольного

образования с детьми, имеющими, в целом, сходные возрастные характеристики.

Возрастные, психологические и индивидуальные особенности воспитанников 3-7 лет

Младший возраст (от 3 до 4 лет)

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек — 91,6 см. В 4 года — 99,3 см мальчики, 98,7 см — девочки. Рост детей 4 года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

К 3-м годам вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек — 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется. Мальчики — 16,1 кг, девочки — 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики), в 4 года — 53,9 см и 53,2 см.

К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К 4-м годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных условий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении ОРУ использовать различные исходные положения.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статическом положении. Поэтому продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд.

В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек — 3,8 кг. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети

начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (с повторением).

Сердечно-сосудистая система ребенка лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание еще неустойчивое, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений. Инструктор сначала выполняет упражнение 2-3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий.

Средний возраст (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлеток - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять - 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти. На физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками. В быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует

подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Старший возраст (5-7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту

еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка

их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Для осуществления образовательной деятельности в дошкольном учреждении *оборудованы и функционируют*: 13 прогулочных участков, спортивная площадка, спортивный и музыкальный залы, медицинский блок, кабинет педагога-психолога, центры двигательной активности в группах для развития детей по основным направлениям, организации самостоятельной деятельности воспитанников.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые являют собой социально-нормативные

возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров (п. 4.1. ФГОС ДО).

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников (п. 4.3. ФГОС ДО).

Планируемые результаты по освоению обязательной части Программы Образовательная область «Физическое развитие»

Четвертый год жизни:

- Ребенок гармонично физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками;
- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Пятый год жизни:

- Ребенок 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 воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры

активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Шестой год жизни:

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, ОРУ, спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

- Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, ОРУ, спортивных упражнений).

- Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

Седьмой год жизни:

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения.

- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Планируемые результаты по освоению парциальных программ
«Здоровье»

Прогнозируемый результат:

Младший возраст

- снижение уровня заболеваемости;
- улучшение санитарно-гигиенического режима в организации воспитательно-образовательного процесса;
- создание эффективной социально-психологической адаптации дошкольников к вхождению в социум;
- компетентность педагогов в вопросах внедрения здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс;
- повышение уровня взаимодействия семьи и ДООУ в деле сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья детей.

Старший возраст

- сформировано осознанное отношение к своему здоровью, посредством овладения элементарными нормами и правилами;
- развита потребность в здоровом образе жизни;
- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния;
- улучшение санитарно-гигиенического режима в организации воспитательно-образовательного процесса;
- создание эффективной социально-психологической адаптации дошкольников к вхождению в социум;
- поддержание психологического здоровья, «успеха» и «радости» в жизни дошкольников;
- компетентность педагогов в вопросах внедрения здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс;
- повышение уровня культуры здоровья детей, педагогов, родителей;
- повышение уровня взаимодействия семьи и ДООУ в деле сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья детей.

«Краеведение»

- у воспитанников сформированы представления о социальной действительности в рамках применения и использования знаний в общении и деятельности;
- сформированность определенных эмоционально - ценностных и оценочных отношений к фактам, явлениям и событиям социальной действительности, к самому себе в ней;
- овладение способами социальной приемлемой деятельности, общения и на этой основе – способность удовлетворять собственные желания и потребности, способность к творчеству;
- сформированность деятельной и активной позиции в овладении социальной

культурой, а также наличие личностных качеств;

- у воспитанников проявляются гуманные чувства, нравственное отношение к окружающему миру и сверстникам, чувство любви и привязанности к малой родине, родному дому, готовность детей к использованию познаний о родном крае в игровой и другой деятельности;
- интерес и уважительное отношение к культуре и традициям Алтайского края, стремление сохранять национальные ценности;
- умеет любоваться природой и бережно к ней относится;
- способность делать правильный выбор в жизненных ситуациях.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть Программы)

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной 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 наносящим 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; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Основные цели и задачи:

- *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- *Физическая культура.* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. 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.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

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

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

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

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (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.

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 («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного

питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, 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. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время 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 трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. 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)

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 пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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)

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.

Кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). 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)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–

100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения. *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Кот и воробышки», «Быстро в домик», «Догони мяч», «Ловкий шофер», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Тишина».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайки-попрыгайки», «Огуречик, огуречик»

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Коршун и птенчики».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под

веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения. *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекидывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Огуречик, огуречик».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Кот и мыши».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Охотники и зайцы».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору», «Матрешки», «Игрушки» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в

медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения. *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх;

поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Ручеек и озеро», «Найди пару», «Колобок», «Бусинки».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «Ворона и воробьи», «Чучело».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье», «Котята и щенята», «Ласточка и пчелки».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Сбей грушу».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Конь-огонь», «Ручеек» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с

изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5—6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180—190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25—30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения *Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и

кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину

двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Ручейки и озера», «Хитрая лиса», «Ждут нас быстрые ракеты», «Мы военные».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Чучело», «Ворона и воробы».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Сбей грушу».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Медведь и пчелы», «Ласточка и пчелки».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта», «Бояре», «Ручеек», «Топор».

Содержание образовательной области «Физическое развитие» (часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений) представлено:

«Здоровье»

Рабочая программа «Здоровье», с.8-55.

Система физкультурно-оздоровительной работы (см. «Здоровье» п.2.3)

Модель организации двигательного режима в МБДОУ «Детский сад №182»

Физкультурно-оздоровительные мероприятия					
Виды занятий	Особенности организации	Длительность, мин			
		2-3	3-4	4-5	5-6

		года	года	лет	лет	лет
Утренняя гимнастика	Ежедневно: 1 младшие группы в групповой комнате, 2 младший и средний возраст в зале; старший возраст на улице (в зависимости от погодных условий)	4-5	5	7-8	10	12
Двигательная разминка	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	5-10	10	10	10	10
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД	3	3	4	5	5
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранные с учетом уровня двигательной активности детей	6-10	10-15	15-20	30	30
Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами во время утренней прогулки	-	3-4	5	7	7
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки	10	12	12	15	15
Гимнастика после дневного сна	По мере пробуждения и подъема детей в сочетании с воздушными ваннами и ходьбой по солевым дорожкам	7	10	10	10-12	15
Логоритмическая гимнастика	Два раза в неделю по подгруппам	-	5	5	5	5

НОД						
По физической культуре	Согласно сетки НОД возрасту детей, времени года. 2 занятия проводит инструктор по физической культуре, 1 занятие воспитатель на улице.	10	15	20	25	30
Уроки здоровья и безопасности	Начиная с средней группы 1 раз в месяц	-	15	20	25	30
Физкультурно-массовые мероприятия						
Неделя здоровья	2 раза в год					
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, начиная со второй младшей группы	15	20	25	30-35	40
Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1 раз в год с родителями и воспитанниками старшего возраста	-	-	25	40-60	40-75
Малые Олимпийские игры	2 раза в год (сентябрь, май)	-	-	30-40	60-75	75-90
Игры-соревнования «Веселые старты»	1-2 раза в год между старшей и подготовительной к школе группам	-	-	-	30	40
Самостоятельная деятельность детей						
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.					

Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий

Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Традиционная форма - Игровая - Сюжетная - Круговая тренировка - Комбинированная - Музыкальная - Оздоровительный бег
Физкультурное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Традиционная форма - Игровое - Сюжетное - Тематическое - Круговая тренировка - Занятие-соревнования - Комплексное - Самостоятельное
Физкультминутка	<ul style="list-style-type: none"> - Игровая. Сюжетная под стихотворный текст - Пальчиковая гимнастика - «Оздоровительные паузы»
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс профилактической (корректирующей гимнастики) - Зрительная гимнастика - Дыхательная гимнастика - Артикуляционная гимнастика
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> - Тематическая - Сюжетная - Туристическая прогулка (старший возраст)

Перечень закаливающих мероприятий

1 квартал:

- босохождение, воздушные ванны (все возрастные группы);
- ходьба по «солевым дорожкам» в течение 15-20 с (старший возраст) во время гимнастики после дневного сна;

➤ обучение элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода (старший возраст);

- прогулка 2 раза в день (все возрастные группы);

2 квартал:

➤ ходьба по «солевым дорожкам» в течение 15-20 с во время гимнастики после сна (2 младшие, средние), 30-40 с - старшие, подготовительные группы));

➤ элементы обширного умывания (средний, старший возраст);

➤ воздушные ванны (все возрастные группы);

➤ прогулка 2 раза в день (все возрастные группы)

3 квартал:

- ходьба по «солевым дорожкам»
 - до 1 мин - старшие, подготовительные группы
 - 30-40 секунд - вторые младшие, средние группы
 - 15-20 секунд - 1 младшие группы;
 - босохождение (все возрастные группы);
 - элементы обширного умывания (средний, старший возраст);
 - прогулка 2 раза в день (все возрастные группы);
 - воздушные ванны после сна и во время ежедневных физических занятий
- 4 квартал:
- см. процедуры 3 квартала;
 - солнечные и воздушные ванны;
 - обливание ног на прогулке

Основные формы проведения физкультурминуток

Физкультминутка	Содержание
В форме ОРУ	ОРУ подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.
В форме подвижной игры	Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.
В форме дидактической игры с движениями	Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, звуковой культурой речи, математике.
В форме танцевальных движений	Используются между структурными частями занятия под аудиозапись, пение воспитателя и детей.
В форме выполнения движений под текст стихотворения	Преимущество отдается стихам с четким ритмом.
В форме любого двигательного действия и задания	Возможно отгадывание загадок не словами, а движением; использование различных имитационных движений спортсменов, трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор и т.д.).

«Краеведение»

Мероприятия, согласно программе по ознакомлению детей дошкольного возраста с социальной действительностью, Майер А.А. проводятся как праздники и развлечения в рамках ДОУ, в совместной работе с воспитателями, профильными специалистами и родителями воспитанников.

Месяц	Тема	Возраст	Вид деятельности	Работа с родителями	Работа с воспитателями
Сентябрь	Что я знаю о себе	Старший	Беседа-рассуждения «Что я знаю о себе»	Ширма «Физкультурная форма в детском саду»	Консультация в ШМВ «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
		Средний и старший	Малые Олимпийские игры «Осенний марафон»	Консультация «Помогите ребенку расти здоровым!»	Консультация «Оздоровительный бег»
Октябрь	Что я знаю о себе	Подготовительные группы	Физкультурное развлечение «Школа юных пожарных»	Памятка для родителей «Огонь наш друг, огонь наш враг!» Фоторепортаж о физкультурном досуге «Школа юных пожарных»	Индивидуальная консультация «Взаимодействие воспитателя и инструктора по физической культуре при подготовке к досугам»
Ноябрь	Моя семья и я	Младший, средний, старший	Игровая гимнастика «При солнышке тепло, при мамочке добро»	Ширма «Физкультурный уголок дома»	
		Старшие группы Подготовительные к школе группы	Физкультурное развлечение «Мама и я друзья!» «Мамы разные нужны, а спортивные важны!» с участием мам	Размещение на сайте ДОУ информации «Песни и стихи для мамочки!»	Совместная подготовка детей (разучивание с детьми стихов, изготовление медалей «Супермама», атрибутов)
Декабрь		Младший, средний	Физкультурное развлечение «Зиму встречаем, в игры играем»	Ширма «Безопасность зимой»	Консультация «Организация прогулка в зимний период»
		Старший	Физкультурное развлечение «Два Мороза» на воздухе	Консультация на сайте ДОУ «Безопасность при катании на тюбинге»	Подборка зимних подвижных игр
Январь	Мой детский сад и я	Младший, средний	Неделя зимних игр и забав	Консультация «Зимние игры и забавы»	Картотека зимних игр и забав
		Старший	Неделя зимних игр и забав Мультимедийная дидактическая игра «Спортивные загадки»	Афиша «Спортивная жизнь города»	Картотека зимних игр и забав

Февраль		Младший, средний	Физкультурное досуг «Я как папа»	Ширма «Игры с папой»	Сотрудничество при подготовке к физкультурному досугу (разучивание стихов и игр, подготовка атрибутов)
		Старший	Физкультурный досуг «Защитники Отечества» с участием пап	Консультация «Какую спортивную секцию выбрать для мальчика»	Выставка портретов «Мой папа»
Март	Мой город не похож на другие города	Младший, средний, старший	Развлечение «Масленица удалая»	Размещение на сайте ДОУ «Русские народные игры» Ширма «Спортивные секции для девочек»	Оформление картотеки хороводных игр
Апрель		Младший, средний, старший	Физкультурное развлечение «Космическое путешествие» Физкультурное занятие «Путешествие по Ленинскому району»	Выставка совместного творчества родителей и детей «Россия – космическая держава»	Сотрудничество при подготовке к физкультурному досугу (разучивание стихов и игр, подготовка атрибутов) Создание альбома «Спортивные площадки Барнаула»
Май	Воспитание красотой	Младший, средний	Физкультурный досуг посвященный Дню Победы	Подборка на сайте ДОУ «Военные подвижные игры»	Выставка рисунков «Военная техника. Военные профессии»
		Старший	Спортивный праздник «Мама, папа, я спортивная семья»	Фоторепортаж «Спортивная юность родителей»	Сотрудничество при подготовке к спортивному празднику (разучивание стихов и игр, подготовка атрибутов)
		Подготовительные группы	Презентация «Они прославили наш край»	Ширма «Спортивная гордость Алтая»	Создание альбома «Алтайские спортсмены»

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Формы, методы и средства, используемые в организации образовательного процесса с воспитанниками, зависят от:

- возрастных особенностей воспитанников;
- индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей;

- личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей;
- формы организации деятельности воспитанников (организованная образовательная деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов, самостоятельная деятельность детей).

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащённости дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, от опыта и творческого подхода педагога.

В работе с воспитанниками младшего дошкольного возраста используются преимущественно:

- игровые,
- сюжетные,
- интегрированные формы образовательной деятельности.

Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

Основная форма организации образовательной деятельности – занятие (непосредственно образовательная деятельность или организованная образовательная деятельность).

Формы реализации Программы

Цель: приобретение опыта в двигательной деятельности через:

- упражнения на развитие физических качеств координации движений и гибкости;
- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения на формирование опорно-двигательного аппарата;
- упражнения на развитие крупной и мелкой моторики;
- выполнение основных видов движений;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными правилами (питание, двигательный режим, закаливание, полезные привычки и др.)

Формы организованной образовательной деятельности

1. Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

Младший возраст	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всем пространстве зала или спортивной площадки.
Средний возраст	Развивать физические качества, прежде всего силу, выносливость; обучать элементарной страховке при

	выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом.
Старший возраст	Уделять большое внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Формы проведения занятий выбираются в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий. В младших и средних группах используют преимущественно занятия игрового и сюжетного характера. С воспитанниками старшего возраста учебно-тематического, контрольно-зачетного характера.

Типы физкультурных занятий:

Традиционное	Вводно-подготовительная часть, ОРУ, основные виды движений, подвижные игры
Игровое	Состоит из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
Сюжетно-игровое	Образно-игровое занятие по сказкам, литературным произведениям; сюжетные
Тематическое	Включенные упражнения строятся на использовании одного пособия (мячей, скакалок, обручей и т.д.)
Занятия-тренировки	Основу такого занятия составляет серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой.
Занятия-соревнования	Дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
Интегрированное занятие	Занятие с элементами развития речи, математики, конструирования и т.д., но с включением задачи, которая решается через движение.
Самостоятельное занятие	Дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игру.

2. Подвижные игры:

- сюжетные
- бессюжетные
- игры с правилами
- народные подвижные игры

3. Игровые упражнения

4. Спортивные игры (элементы)

- футбол
- баскетбол
- бадминтон
- хоккей
- городки

5. Физкультурные праздники

Методы образования

Название метода	Определение метода	Приемы обучения
Наглядные	Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых воспитанник получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.	Метод иллюстраций предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин, зарисовок на доске схем и пр. Метод демонстраций связан с показом мультфильмов и др. Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как к группе иллюстративных, так и демонстрационных. В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер индивидуального пользования. Компьютеры дают возможность моделировать определенные процессы и ситуации, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по определенным критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе при реализации ООП ДО: - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
Словесные	Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа.	Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию детям: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.
Практические	Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки.	Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с тем или иным содержанием и носят обобщающий характер. Упражнения могут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной деятельности: - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании .

При организации образовательной деятельности используются способы обучения:

- *фронтальный* направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- *групповой* обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- *индивидуальный* позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с воспитанниками.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Способы реализации Программы

Одним из эффективных способов реализации Программы является планирование образовательной деятельности с детьми.

При календарном планировании учитываются базовые принципы ФГОС ДО.

Перспективное планирование непосредственной образовательной деятельности (занятий) по разделу «Физическая культура» в **Приложении №1**.

Проектирование образовательного процесса в ДОУ

Образовательный процесс в ДОУ строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной

темы периода - интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения.

Календарно – тематический план:

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	«Моя Родина» -моя семья -мой детский сад -мой город	«Овощи, огород» «Фрукты и сад»	«Осень. Признаки осени. Одежда и обувь»	«Хлеб – всему голова»
Октябрь	«Царство грибов и ягод»	«Перелётные птицы»	«Этажи леса»	«Продукты питания и витамины»
Ноябрь	«Домашние животные»	«Дикие животные»	«Мебель. Бытовая техника. Правила поведения в быту»	«Семья»
Декабрь	«Зимующие птицы»	«Комнатные растения»	«Зима. Признаки зимы. Зимние забавы. Одежда и обувь»	«Новый год. Новогодние праздники»
Январь	«Народные праздники на Руси.»	«Домашние и дикие животные»	«Мои друзья»	«Наша страна»
Февраль	«Спорт»	«Транспорт»	«23 февраля. Мужские профессии»	«В мире людей»
Март	«8 марта. Женские профессии»	«Весна. Признаки весны. Одежда и обувь»	«Театр»	«Мир воды. Кто живёт в морях и океанах»
Апрель	«Книга – мой лучший друг»	«Космос»	«Птицы»	«Профессии и инструменты»
Май	«День Победы»	«Растения и цветы»	«Насекомые»	«Лето красное»

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Организованная образовательная деятельность инструктора по физической культуре и воспитанников по Программе происходит, в основном, в первой половине дня, и во второй половине дня.

Для решения образовательных задач инструктор по физической культуре эффективно взаимодействуют с детьми, создавая условия для организации культурных практик, ориентированных на проявление у детей самостоятельности в разных видах двигательной деятельности. В процессе культурных практик инструктором по физической культуре создается атмосфера свободы выбора, самовыражения, сотрудничества взрослого и детей в совместной деятельности.

Культурная практика (культурный вид деятельности) – передаваемые взрослыми детям общие умения, способы осуществления той или иной деятельности.

Культурные практики:

- здорового образа жизни (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультурный досуг)

- игрового взаимодействия (игры-эстафеты, задания по подгруппам)
- формирования поведения и отношений (загадки, стихи про спорт)
- свободные детские деятельности (создание условий для самостоятельной деятельности)

Организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление у детей самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

Игровая деятельность – форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы его осуществления, характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной) позиции.

Игры с правилами:

- дидактические;
- подвижные (по степени подвижности: малой, средней и большой подвижности), хороводные.

Познавательная деятельность – форма активности ребенка, направленная на познание свойств и связей объектов и явлений, освоение способов познания, способствующая формированию целостной картины мира. Виды познавательной деятельности:

- беседа,
- рассматривание альбомов, картин,
- дидактические игры,
- обыгрывание проблемных ситуаций.

Познавательно-исследовательская деятельность – форма активности ребенка, направленная на познание свойств и связей объектов и явлений, освоение способов познания, способствующая формированию целостной картины мира.

Коммуникативная деятельность – форма активности ребенка, направленная на взаимодействие с другим человеком как субъектом, потенциальным партнером по общению, предполагающая согласование и объединение усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата.

Формы общения со взрослым:

- ситуативно-деловое;
- внеситуативно -познавательное;
- внеситуативно - личностное.

Формы общения со сверстником:

- эмоционально-практическое;
- внеситуативно - деловое;
- интуитивно-деловое.

Двигательная деятельность – форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции: утренняя гимнастика, подвижные игры, хороводные игры.

Здоровьесберегающая образовательная технология – система, создающая

максимально возможные специальные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и физического здоровья, включающая в себя: анализ данных мониторинга состояния здоровья и уровня физического развития детей в процессе реализации технологии и ее коррекция в соответствии с результатами полученных данных: учет возрастных особенностей детей при реализации здоровьесберегающей образовательной технологии;

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии здоровьесбережения;

- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Культурно-досуговая деятельность - развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам, что позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. Виды культурно-досуговой деятельности: спортивные праздники, физкультурные развлечения «В игры играем, здоровье укрепляем», показ презентаций по темам: «Олимпийские игры», «Зимние виды спорта», «Загадки о спорте» и др.

Самостоятельная деятельность - содействие развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного). Побуждение детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации Программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям

(недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
 - непосредственное общение с каждым ребенком;
 - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
 - не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
 - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
 - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
 - развитие умения детей работать в группе сверстников;
- 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:
 - создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
 - организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
 - поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового

времени и пространства;

- оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Способы и направления поддержки детской инициативы

	3-4 года
Приоритетная сфера инициативы – продуктивная деятельность	Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка. Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях. Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей. Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу. Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей. Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости. В процессе непосредственно образовательной деятельности и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе. Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи, для которых создавались эти продукты. Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться находить подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям. Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков. Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку; проявлять деликатность и тактичность
	4-5 лет
Приоритетная сфера инициативы – познание окружающего мира	Поощрять желание ребенка строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения. Обеспечить условия для самостоятельной двигательной деятельности. Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка и только один на один, а не на глазах у группы. Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им сюжеты игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими детьми деятельность. Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий: дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие. Привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения. Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую

	оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых. Привлекать детей к планированию жизни группы на день
	5-6 лет
Приоритетная сфера инициативы – внеситуативно-личностное общение	<p>Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку. Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей. Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу, обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу). Создавать условия для самостоятельной творческой деятельности детей. При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры. Привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной деятельности по интересам</p>
	6-7 лет
Приоритетная сфера инициативы - научение	<p>Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.</p> <p>Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование двигательного навыка и т.п.</p> <p>Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым физическим упражнениям.</p> <p>Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.</p> <p>Обращаться к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.</p> <p>Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами.</p> <p>Создавать условия для разнообразной самостоятельной двигательной деятельности детей.</p> <p>При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.</p> <p>Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания, предложения.</p> <p>Создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной деятельности детей по интересам.</p>

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Одним из приоритетных направлений деятельности нашего ДОУ является сохранение и укрепление физического, психического здоровья и развития воспитанников. Решение всех задач, стоящих перед дошкольным учреждением, невозможно без тесного сотрудничества и партнерства с родителями.

В основу совместной деятельности семьи и ДОУ положены 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.

Задачи взаимодействия с родителями:

- формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Работа с родителями выстраивается целенаправленно, в соответствии с планом педагогических мероприятий. Приоритетные ценности, на которых строится взаимодействие:

- сохранение и укрепление здоровья детей,
- налаживание детско – взрослых взаимоотношений,
- формирование культуры здорового образа жизни.

Наиболее эффективны следующие формы взаимодействия:

1. Наглядно – информационные:

- информационные стенды, где представлены расписание занятий, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и упражнения, которые можно делать в домашних условиях;
- папки – передвижки, которые более подробно знакомят родителей с системой по оздоровлению дошкольников, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом занятии физической культурой и т.д.;

2. Информационно – ознакомительные: эпизодические индивидуальные посещения родителями педагогических мероприятий;

- посещение занятий в рамках дней открытых дверей, недели здоровья, которые проводятся со второй младшей группой 1 раз в год и нацелены на демонстрацию родителям особенностей обучения детей на определенном возрастном этапе;

- выставки совместных работ педагогов и воспитанников, родителей и детей с рисунками и рассказами на тему «Спорт»;

- фоторепортаж о проведенном спортивном мероприятии.

3. Сотрудничество с родителями на сайте ДОУ.

С целью привлечения родителей к участию в образовательном процессе проводятся следующие мероприятия:

- праздники для детей с участием родителей «Папа, мама, я – спортивная семья», «А ну-ка папы!», «Мама разные нужны, а спортивные важны!» и др.

Реализация данной системы способствует активному включению мам и пап наших воспитанников в процесс воспитания и обучения детей, налаживанию преемственности с семьей по основным направлениям работы дошкольного учреждения.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение социальной и личной ответственности родителей за благополучное и полноценное развитие и воспитание своих детей.
2. Гармонизация детско-родительских отношений.
3. Снижение риска семейного неблагополучия и применения насильственных методов воспитания.
4. Повышение профессиональной компетентности педагогических кадров.
5. Оптимизация системы отношений ДООУ и семьи.

Перспективный план работы с родителями (законными представителями):

Месяц	Социальное партнерство с родителями
сентябрь	Консультация «Помогите ребенку расти здоровым!» Ширма «Физкультурная форма в детском саду»
октябрь	Ширма «Содержание физкультурного уголка дома» Буклет «Подвижные игры в которые можно поиграть с ребенком дома»
ноябрь	Физкультурное развлечение «Мама разные нужны, а спортивные важны!» с участием мам (подготовительные к школе группы) Ширма «10 советов по укреплению здоровья детей»
декабрь	Ширма «Зимние забавы» Консультация «Бегай, прыгай – будь здоров!»
январь	Анкетирование родителей «Спорт в нашей жизни»; Памятки «Безопасность зимой» Неделя зимних игр и забав с участием родителей
февраль	Буклет «Какую спортивную секцию выбрать для мальчиков» Физкультурное развлечение «А ну-ка, папы!» (старший возраст) Консультация «Гибкие и ловкие»
март	Физкультурное занятие «Мама и я лучшие друзья!» (средний возраст) Буклет «Какую спортивную секцию выбрать для девочек»
апрель	Итоговое открытое занятие Консультация «Профилактика нарушений осанки и стопы»
май	Спортивный праздник «Папа, мама, я спортивная семья!» Оформление фоторепортажа «Спортивная юность родителей»; Консультация «Игры с детьми на отдыхе в летний период»

2.6. Иные характеристики содержания Программы

Климатические условия Алтайского края имеют свои особенности: морозная погода и недостаточное количество солнечных дней. Исходя из этого, в образовательный процесс ДООУ включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

В режим дня группы включены оздоровительные гимнастики: гимнастика для

глаз, бодрящая гимнастика после сна, упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, гимнастика для горла, элементы обширного умывания, в летний период воздушные, солнечные ванны.

В холодное время года (при благоприятных погодных условиях) удлиняется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время года – жизнедеятельность детей, организуется на открытом воздухе.

В соответствии с действующими СанПиН в группе проводится ООД по физической культуре 3 раза в неделю: 2 организуется в спортивном зале, 1 на свежем воздухе во время прогулки в виде подвижных или спортивных игр.

Ежегодно в ДООУ проводится Неделя Здоровья. Содержание образовательной работы в такие дни направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, играми, решением занимательных задач, встречами с «персонажами» любимых книг и другое. Итогом Недели Здоровья является проведение совместных мероприятий с родителями: физкультурных праздников, досугов, викторин, конкурсов.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Организационный раздел Программы ДООУ раскрывает организационные основы конструирования образовательного процесса в ДООУ.

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Образовательный процесс в ДООУ организуется в соответствии с:

- СанПиН;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащённости помещений РППС в соответствии с ФГОС ДО;
- требованиями к материально - техническому обеспечению программы (учебно - методический комплект, оборудование, оснащение).

В ДООУ функционируют 13 групп общеразвивающей направленности.

Оснащение физкультурного зала.

1. Функциональная зона – занимает пространство (S- 67,8 м²), с горизонтально – ровной поверхностью предназначено для освоения основных видов движений (иск.: лазанье), а также для подвижных игр, эстафет, соревнований.

2. Физкультурный зал оснащен стационарными конструкциями, функциональными коррекционными дорожками и массажерами предназначенными для профилактики и коррекции нарушений стопы, мелким индивидуальным физкультурно-игровым инвентарем, инвентарем для спортивных игр, нетрадиционным физкультурным оборудованием.

№ п/п	Наименование оборудования/ оснащение	Количество/ шт
1	Спортивная стенка (канат, кольца, веревочная лестница)	1
2	Шведская стенка	3
3	Гимнастические скамейки	3

4	Приставные лестницы цветные	2
5	Лестницы цветные	4
6	Доски широкие цветные	2
7	Доски узкие цветные	2
8	Трап приставной	2
9	Дуги для подлезания	7
10	Стойки для обручей	1
12	Щиты-мишени навесные	2
13	Баскетбольное кольцо	2
14	Дорожки для профилактики плоскостопия	6
15	Обручи пластмассовые	22
16	Обручи металлические	15
17	Палки гимнастические короткие	30
18	Палки гимнастические длинные (деревянные)	25
19	Палки гимнастические длинные (пластмассовые)	25
20	Маты гимнастические	3
21	Мячи резиновые разные	72
22	Мячи баскетбольные	18
23	Мячи волейбольные	4
24	Мячи пластмассовый	200
25	Медицинбол (1 кг)	8
26	Мячи набивные малые	35
27	Скакалки	10
28	Ленточки разного цвета	50
29	Стойка для прыжков	1
30	Мячи-массажеры	23
31	Валик-массажер	15
32	Мяч малый цветной	50
33	Кубики цветные	50
34	Флажки	40
35	Кольца плоские цветные	6
36	Волейбольная сетка	1
37	Кегли	70
38	Гантели пластмассовые	51
39	Тоннель лабиринт	1
40	Набор детский спортивный с полукольцом	1
41	Тренажер «Бегущий по волнам»	1
42	Тренажер «Мини-степпер»	1

43	Тренажер «Твист»	1
44	Массажеры для ног с ручкой	3
45	Валик набивной	1
46	Ключки	4
47	Конусы	10
48	Мишень вертикальная	1
49	Корзины металлические	5
50	Корзины пластмассовые	5
51	Диск «Здоровье»	6
52	Мешочки для метания	48
53	Гантели пластмассовые	60
54	Канат (широкий, узкий)	2
55	Кубы деревянные цветные	7
56	Платочки	30

3. Технические средства обучения :

- музыкальный портативный проигрыватель - 1шт.
- фонотека (кассеты, диски, флешки)

4. Методическое обеспечение

- информационный стенд для воспитателей «Здоровье и спорт»
- методическая литература по физическому воспитанию
- картотеки: подвижных игр, игровой стретчинг, су-джок, игры с фитболами, релаксация, игровой самомассаж, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, физкультминутки, хороводные игры
- картотека ОРУ
- картинки: летние и зимние виды спорта; спортсмены
- дидактические игры: «Угадай вид спорта», «Четвертый лишний», «Виды спорта в картинках», «Сделай так же», подвижные игры (картинки)
- информационная доска для детей

5. Система безопасности - место инструктора по физической культуре или воспитателя в зонах особого контроля над конструкциями и поведением, движением детей.

На территории ДОУ расположены:

- автогородок (модули машин, дорожные знаки, светофор);
- деревня (колодец, огород, мельница, макеты домашних животных);
- экологическая тропа;
- участки для прогулок для каждой группы, оборудованные малыми игровыми формами (горки, лесенки, мишени, песочницы, столики, скамейки, цветочная клумба);
- физкультурная площадка, оборудованная спортивным комплексом (баскетбольно - волейбольная площадка; оборудование для развития навыков метания, перешагивания, спрыгивания, равновесия, лабиринт).

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Образовательная деятельность по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» обеспечивается использованием следующих программ, технологий и методических пособий:

№ п/п	Обязательная часть
Образовательная область «Физическая культура»	
1.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
3.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
4.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5.	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 – 128 с.
Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
6.	Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 с. (Растим детей здоровыми)
7.	Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М., 2001
8.	Давыдова М.а. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
9.	Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления. М., 1999
10.	Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа. –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 168 с.
11.	Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.1 – М.: ТЦ Сфера, 2013.- 128 с. (Растим детей здоровыми)
12.	Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: в 2 ч. Ч.2 – М.: ТЦ Сфера, 2013.- 240 с. (Растим детей здоровыми)
13.	Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с.
14.	Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 128 с. (Вместе с детьми)
15.	Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с. (Вместе с детьми)
16.	Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. №2110 «Дошкольная педагогика и психология (дошк.)». -3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985.-271 с., ил.
17.	Казина О, Соколова Е. «Топтыжкины ножки
18.	Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2011.- 176 с.- (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем)
19.	Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.

20.	Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. –Воронеж: ООО «Метода», 2013. – 144 с.
21.	Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2004.
22.	Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. - 229 с.
23.	Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013. – 13 с.
24.	Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. – 159 с.
25.	Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2-12. – 48 с.
26.	Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 3-5 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. – М.: Издательство ГНОМ, 2015. – 128 с.
27.	Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. – М.: Издательство ГНОМ, 2015. – 152 с.
Образовательная область «Познавательное развитие»	
28.	Майер А. А. Программа по ознакомлению детей дошкольного возраста с социальной действительностью. – Барнаул, 2003.-78 с.

3.3. Распорядок и \ или режим дня

Режим ДОУ составлен в соответствии с требованиями СанПиН и утвержден решением педагогического совета ДОУ.

Режим дня является основой организации образовательного процесса в ДОУ в соответствии со временем пребывания ребенка в группе - 12 часов (4 часа) при пятидневной рабочей неделе.

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов, включая утренний прием детей на улице в летний период, а также ООД по физическому развитию, проводимую на открытом воздухе. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - перед уходом детей домой. (При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20°С и скорости ветра более 15 м/с.).

Организация режима пребывания воспитанников в ДОУ (холодный период)

Режим дня	Вторая младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Приём детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.40	8.20-8.40	8.30-8.45	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность, игры, подготовка к ООД	8.40-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
Образовательная	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.35	9.00-10.50

деятельность (включая перерывы)				
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-12.00	10.10-12.10	10.35-12.35	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	12.00-12.10	12.10-12.30	12.35-12.45	12.40-12.50
Обед	12.10-12.50	12.30-13.00	12.45-13.10	12.50-13.15
Подготовка к дневному сну, сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.20
Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30	15.20-15.35	15.20-15.35
Занятия (игры) по подгруппам	15.30-16.00	15.30-16.10	15.35-16.10	15.35-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.05	16.10-17.10	16.10-17.10	16.15-17.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.05-17.15	17.10-17.20	17.10-17.20	17.15-17.25
Подготовка к ужину, ужин	17.15-17.45	17.20-17.50	17.20-17.50	17.25-17.55
Самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.45-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.55-19.00

Организация режима пребывания воспитанников в ДОО (теплый период)

Режим дня	Вторая младшая	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Приём детей, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика на воздухе	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15-8.40	8.20-8.40	8.30-8.45	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность, игры	8.40-9.00	8.40-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
Подготовка к прогулке	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15
Образовательная деятельность на прогулке	9.15-9.30	9.15-9.35	9.15-9.40	9.15-9.45
Прогулка	9.30-11.30	9.35-11.50	9.40-12.10	9.45-12.15
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.30-12.00	11.50-12.10	12.10-12.30	12.15-12.35
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.10-12.40	12.30-13.00	12.35-13.00
Спокойные игры, подготовка ко сну, чтение худ. лит., дневной сон	12.30-15.30	12.40-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подъем, вод. процедуры	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45
Полдник	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00

Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-17.05	16.10-17.10	16.10-17.10	16.15-17.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.05-17.15	17.10-17.20	17.10-17.20	17.15-17.25
Подготовка к ужину, ужин	17.15-17.45	17.20-17.50	17.20-17.50	17.25-17.55
Самостоятельная деятельность детей, уход детей домой	17.45-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.55-19.00

**Организация режима пребывания воспитанников,
посещающих ДООУ в режиме кратковременного пребывания - 4 часа**

Вторая младшая группа (холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием, непосредственная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.00 - 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 - 12.00
Возвращение с прогулки, игры	12.00 - 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 - 12.50
Самостоятельная игровая деятельность, уход домой	12.50 - 13.00

Вторая младшая группа (тёплый период года)

Режимные моменты	Время
Прием	9.00
Подготовка к прогулке	9.00 - 9.15
Образовательная деятельность на прогулке	9.15 - 9.30
Прогулка	9.30 - 11.30
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.30 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Самостоятельная игровая деятельность, уход домой	12.30 - 13.00

Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования проводится в режиме работы ДООУ, без специально отведенного для него времени, посредством бесед, наблюдений, индивидуальной работы с детьми.

Согласно статье 112 Трудового Кодекса Российской Федерации, а также Постановления о переносе выходных дней Правительства РФ от 28.05.2013г. №444 в календарном учебном графике учтены нерабочие (выходные и праздничные) дни.

Праздники для воспитанников в течение учебного года планируются в соответствии с Годовым планом работы ДООУ на учебный год.

Согласно статье 112 Трудового кодекса Российской Федерации нерабочими праздничными днями в Российской Федерации являются:

- с 01 – 08 января– Новогодние каникулы;
- 23 февраля– День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Образовательная работа в летний оздоровительный период планируется в соответствии с планом работы на летний период. Периодичность проведения

родительских собраний:

1 собрание – сентябрь-октябрь,

2 собрание – декабрь,

3 собрание – апрель – май.

Расписание занятий

День недели	№ группы	Время
Понедельник	3	9.00-9.20
	14	9.25-9.40
	12	9.45-10.10
	13	10.15-10.40
	2	15.40-15.55
Вторник	4	9.00-9.20
	7	9.25-9.40
	8	9.45-10.05
	11	10.20-10.50
Среда	3	9.00-9.20
	14	9.25-9.40
	12	9.45-10.10
	13	10.15-10.40
	2	15.40-15.55
Четверг	7	9.00-9.15
	9	9.25-9.40
	4	9.40-10.00
	10	10.20-10.50
Пятница	9	9.00-9.15
	8	9.30-9.50
	11	10.00-10.30
	10	10.30-11.00

Утренняя гимнастика проводится в музыкальном, спортивном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия (два в спортивном зале и одно занятие на улице).

Продолжительность занятий:

- в младших группах(3до 4 лет) - 15 минут;
- в средних группах (с 4 до 5 лет) - 20 минут;
- в старших группах (с 5 до 6 лет) - 25 минут;
- в подготовительной к школе группе - 30 минут.

Спортивные праздники и развлечения проводятся один раз в месяц начиная с 2-ой младшей группы продолжительность:

- в младших группах(3до 4 лет), каждое по 15 минут;
- в средних группах (с 4 до 5 лет) каждое по 20 минут;
- в старших группах (с 5 до 6 лет), каждое по 25 минут;
- в подготовительной к школе группе каждое по 30 минут.

Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе

Образовательная область/Базовый вид деятельности	Количество занятий в неделю/месяц/год			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физическое развитие/Физическая культура в помещении	2/8/73	2/8/73	2/8/73	2/8/73

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Отдых. Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам.

Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения. Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (Новый год, «Мамин день»). Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность. Побуждать детей заниматься изобразительной деятельностью, рассматривать иллюстрации в книгах, играть в разнообразные игры; разыгрывать с помощью воспитателя знакомые сказки, обыгрывать народные песенки, потешки.

Поддерживать желание детей петь, танцевать, играть с музыкальными игрушками. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Отдых. Поощрять желание детей в свободное время заниматься интересной самостоятельной деятельностью, любоваться красотой природных явлений: слушать пение птиц, шум дождя, музыку, мастерить, рисовать, музицировать и т. д.

Развлечения. Создавать условия для самостоятельной деятельности детей, отдыха и получения новых впечатлений. Развивать интерес к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, истоками культуры. Вовлекать детей в процесс подготовки разных видов развлечений; формировать желание участвовать в кукольном спектакле, музыкальных и литературных концертах; спортивных играх и т. д.

Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание. Приобщать к художественной культуре. Развивать умение и желание заниматься интересным творческим делом (рисовать, лепить и т. д.).

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Развивать желание принимать участие в праздниках. Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране. Воспитывать любовь к Родине. Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта, Дню защитника Отечества, праздникам народного календаря.

Самостоятельная деятельность. Содействовать развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного, трудового). Формировать творческие наклонности каждого ребенка. Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности. Развивать желание посещать студии эстетического воспитания и развития (в детском саду или в центрах творчества).

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Отдых. Развивать желание в свободное время заниматься интересной и содержательной деятельностью. Формировать основы досуговой культуры (игры, чтение книг, рисование, лепка, конструирование, прогулки, походы и т. д.).

Развлечения. Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.

Праздники. Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты, музыкального зала, участка детского сада и т. д.). Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памятными событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками.

Самостоятельная деятельность. Создавать условия для развития индивидуальных способностей и интересов детей (наблюдения, экспериментирование, собирание коллекций и т. д.). Формировать умение и потребность организовывать свою деятельность, соблюдать порядок и чистоту. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками, воспитателями и родителями.

Творчество. Развивать художественные наклонности в пении, рисовании, музицировании. Поддерживать увлечения детей разнообразной художественной и познавательной деятельностью, создавать условия для посещения кружков и студий.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Отдых. Приобщать детей к интересной и полезной деятельности (игры, спорт, рисование, лепка, моделирование, слушание музыки, просмотр мультфильмов, рассматривание книжных иллюстраций и т. д.).

Развлечения. Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях.

Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.

Праздники. Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры.

Самостоятельная деятельность. Предоставлять детям возможности для проведения опытов с различными материалами (водой, песком, глиной и т. п.); для наблюдений за растениями, животными, окружающей природой.

Развивать умение играть в настольно-печатные и дидактические игры.

Поддерживать желание дошкольников показывать свои коллекции (открытки, фантики и т. п.), рассказывать об их содержании. Формировать умение планировать и организовывать свою самостоятельную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Творчество. Совершенствовать самостоятельную музыкально-художественную и познавательную деятельность. Формировать потребность творчески проводить свободное время в социально значимых целях, занимаясь различной деятельностью: музыкальной, изобразительной и др.

Особое значение в воспитании ребенка мы придаем развитию движений в организованной деятельности по физической культуре.

Традиционно проводятся «Зимняя неделя подвижных игр и забав», «Дни здоровья», Малые Олимпийские игры, «Масленица», «Папа, мама, я – спортивная семья». А сколько положительных эмоций и, следовательно, здоровья, получают дети на спортивных праздниках: «Веселые старты», «А ну-ка, папы!», «Мама и я лучшие друзья», спортивный флешмоб «На зарядку становись!», «Встречаем лето» и др. Это воспитывает у дошкольников любовь к занятиям спортом, формируется интерес к их результатам, достижениям сверстников.

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Программы положен примерный перечень событий (праздников), существующих в ДОУ.

Форма	Цель	Срок
Мероприятия ко Дню города «Мой город, моя улица»»	Развитие у детей чувства любви к родному городу, гордости за Родину.	Сентябрь

Малые Олимпийские игры «Осенний марафон» (средний и старший возраст)	Приобщение детей к олимпийскому движению, истории создания олимпийских игр.	Сентябрь
Месячник по ОБЖ Физкультурное развлечение «Школа юных пожарных» с участием детей подготовительных к школе групп и старшекласников МБОУ СОШ №107	Формирование у воспитанников ДОО навыков осознанного безопасного поведения дома и на улице. Профориентации старшекласников по профессии «Воспитатель детского сада»	Октябрь
Физкультурное развлечение «Лесная физкультура» (старший возраст) «Любимые игрушки» (средний возраст)	Реализация естественной потребности детей в движении, создание положительного эмоционального фона, оказывающего благоприятное воздействие на организм ребенка. Закрепление двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Воспитание у детей чувства коллективизма, взаимопомощи, смелости, организованности.	Октябрь
Физкультурное развлечение «Мамы разные нужны, а спортивные важны!» с участием мам (старший возраст) Физкультурное развлечение «Зимняя прогулка» (младший и средний возраст)	Воспитание любви и уважения к самому родному человеку – маме, способствовать созданию тёплых взаимоотношений в семье. Формирование интереса у детей к занятиям физической культурой и познавательного интереса к явлениям неживой природы.	Ноябрь
Физкультурное развлечение «Зиму встречаем в игры играем!» (младший и средний возраст) Физкультурное развлечение «Два Мороза» (старший возраст)	Укрепление здоровья детей с помощью проведения физкультурного досуга на свежем воздухе.	Декабрь
Неделя зимних игр и забав с участием родителей	Ознакомление детей и родителей с зимними подвижными играми, забавами и организация взаимодействия с семьями.	Январь
Спортивное развлечение «А ну-ка папы!», «Защитники Отечества»	Воспитание у дошкольников чувств уважения к Защитникам Отечества.	Февраль
Физкультурное развлечение «Широкая Масленица»	Знакомство детей с народными праздниками	Март

Театральный фестиваль. Театрализованная утренняя гимнастика «Кошкин дом»	Развитие способностей детей средствами театрального искусства.	Март
Мероприятия, посвященные Дню космонавтики «Россия – космическая держава»	Формировать у детей представление о космосе, о солнечной системе (планеты, звезды, солнце, луна и т.д.)	Апрель
День открытых дверей	Максимальное погружение родителей в жизнь ДОУ. Спортивный флешмоб «На зарядку становись!»	Апрель
День подведения итогов за прошедший уч. год (интегрированные мероприятия)	Дифференциация возможностей педагогического коллектива в подходах к построению оптимальной модели воспитательно-образовательного процесса.	Апрель
Физкультурный досуг «День Победы»	Формирование представлений об истории ВОВ (воспитание патриотических чувств у детей дошкольного возраста) на основе уже имеющихся представлений о войне.	Май
День семьи «Вся семья вместе так и душа на месте» Спортивный праздник «Папа, мама, я спортивная семья»	Формирование ценностных представлений о семье, семейных традициях, обязанностях; гармонизировать детско-родительские отношения с помощью проведения совместных мероприятий	Май
Игровая программа ко Дню защиты детей	Дать детям дошкольного возраста элементарные знания и представления о международном празднике «Дне защиты детей». Создание у детей положительного эмоционального фона, по средствам игр и аттракционов.	Июнь
Неделя здоровья «Встречаем Олимпийское лето»	Формирование у дошкольников представлений об Олимпийских играх как части общечеловеческой культуры.	Июнь

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда (далее - РППС) в ДОУ строится с учетом особенностей детей дошкольного возраста, охраны и укрепления здоровья воспитанников. РППС обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и педагогов, двигательной активности детей, а также возможности для уединения (ФГОС ДО п.3.3.2.)

Согласно ФГОС дошкольного образования РППС организуется с учетом принципов (ФГОС ДО п. 3.3.4):

- содержательной насыщенности (соответствие предметно-пространственной среды возрастным возможностям детей и содержательному разделу Программы. Среда должна включать средства обучения (в том числе технические), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое,

спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей);

- трансформируемости (обеспечение возможности изменения предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей);

- полифункциональности (возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, наличие в среде полифункциональных предметов);

- вариативности (наличие различных пространств, а также материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей. Это и периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих разнообразную детскую активность. Вариативность должна проявляться также и в разнообразии материалов, из которых изготовлены элементы среды. Это дерево, высококачественный пластик, резина, поролон, разные виды тканей, металл, качество и безопасность которых подтверждаются соответствующими сертификатами. Такое разнообразие исходных материалов обеспечивает, в том числе, и высокий уровень сенсорного развития детей);

- доступности (среда должна обеспечивать свободный доступ воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, стимулирующим все основные виды детской активности. Для реализации данного принципа немаловажную роль играет количество игрушек и пособий: их должно хватать на каждого желающего. Ребенок не должен «стоять в очереди», чтобы поиграть или позаниматься);

- безопасности (соответствие всех элементов предметно - пространственной среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования).

Для занятий физической культурой физкультурный зал оснащен всем необходимым инвентарем: массажные коврики, мячи, кегли, стационарное оборудование, скакалки, обручи, ленты для гимнастических упражнений, султанчики, баскетбольное кольцо, массажеры, маски для подвижных игр, атрибуты к подвижным и спортивным играм. Для воспитания здорового ребёнка разработана рабочая программа «Здоровье». Составлены картотеки прогулок, подвижных игр, здоровьесберегающих технологий.

Для проведения оздоровительного бега приспособлены дорожки вокруг ДООУ с разметкой, рядом с групповыми площадками нарисованы графические схемы для разнообразных детских игр: «Классики», «Следы», «Улитка», «Змейка», «Гусеничка», дорожное движение.

Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности:

Центры двигательной активности в группах

<p>1-я младшая группа.</p>	<p>Теоретический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; <p>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики массажные ; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование - мячики – ежики; <p>Для игр и упражнений с прыжками.</p> <p>Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые</p> <p>Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием.</p> <p>Мячи разного размера, кольцеброс, корзина для заброса мячей</p> <p>Для игр с подлезанием.</p> <p>Дуги</p> <p>Для ОРУ.</p> <p>Погремушки, платочки, кубики, султанчики, ленты</p> <p>Выносной материал.</p> <p>Мячи резиновые, обручи, султанчики, руль, машины на веревочке, каталки.</p>
<p>2-я младшая группа</p>	<p>Теоретический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - картотека считалок <p>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики массажные ; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование

	<p>Для игр и упражнений с прыжками. Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые</p> <p>Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием. Мячи разного размера, кольцоброс, корзина для заброса мячей, напольные мишени в виде геометрических фигур, Для игр с подлезанием. Дуги, канат Для ОРУ. Погремушки, платочки, кубики, султанчики, ленты Выносной материал. Мячи резиновые, обручи, вожжи, султанчики, руль, машина на веревочке.</p>
Средняя группа	<p>Теоретический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения <p>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячики – ежики; - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные ; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрприз и т. д.) для захвата и переключивания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики; <p>Для игр и упражнений с прыжками. Скакалки, обручи плоские, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие</p> <p>Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием. Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью (дартц), кольцоброс, кегли Для игр с подлезанием. Дуги, канат Для ОРУ. Флажки, мяч среднего размера, кубики, платочки, гимнастическая палка (60 см), обруч среднего размера Выносной материал. Мячи резиновые, мяч футбольный, скакалки, обручи, вожжи, руль</p>

	хоккейные клюшки
Старшая группа	<p>Теоретический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения - схемы ОРУ - карточки с схематическим изображением основных видов движений <p>Игры.</p> <p>Дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.), раскраски по теме «Спорт»</p> <p>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные ; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики <p>Для игр и упражнений с прыжками.</p> <p>Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие, длинная резиночка для прыжков</p> <p>Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием.</p> <p>Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцоброс, кегли</p> <p>Для игр с подлезанием.</p> <p>Дуги, канат</p> <p>Для ОРУ.</p> <p>Флажки, мяч среднего размера, кубики, платочки, гимнастическая палка (60 см), обруч среднего размера, короткие скакалки, веревочки, гимнастическая палка 80 см, обруч большого диаметра, мешочки с песком (150-200 г.)</p> <p>Выносной материал.</p>

	<p>Мячи резиновые, мяч футбольный, бадминтон, скакалки, обручи, лыжи, хоккейные клюшки, вожжи, резиночка для прыжков.</p>
<p>Подготовительная к школе группа</p>	<p>Теоретический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки-самоделки, альбомы); - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения - схемы ОРУ - карточки с схематическим изображением основных видов движений <p>Игры.</p> <p>Дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.), раскраски по теме «Спорт»</p> <p>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные ; - бросовой материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; - мячики – ежики <p>Для игр и упражнений с прыжками.</p> <p>Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие, канат</p> <p>Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием.</p> <p>Мячи разного размера, кольцоброс, мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, кегли, городки</p> <p>Для игр с подлезанием.</p> <p>Дуги, канат</p> <p>Для ОРУ.</p> <p>Флажки, мяч среднего размера, кубики, платочки, гимнастическая палка (60 см), обруч среднего размера,</p>

	<p>короткие скакалки, веревочки, гимнастическая палка 80 см, обруч большого диаметра, мешочки с песком (150-200 г.) Выносной материал. Мячи резиновые, мяч футбольный, бадминтон, скакалки, обручи, лыжи, хоккейные клюшки, резиночка для прыжков</p>
--	---

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Краткая презентация Программы

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) составлена для реализации образовательной области «Физическое развитие» с воспитанниками 3-7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №182» общеразвивающего вида (далее ДОУ).

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон № 273-ФЗ);
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 №08-249;
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. №26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений для детей от 2 лет до прекращения образовательных отношений.

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в ДОУ.

Обязательная часть Программы разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (далее - ООП «От рождения до школы»).

В основу части Программы, формируемой участниками образовательных отношений положены:

- рабочая программа «Здоровье» разработанная авторским коллективом ДОУ (далее - «Здоровье») (от 2 до 7 лет),
- программа по ознакомлению детей дошкольного возраста с социальной действительностью, Майер А. А. (далее - «Краеведение») (от 3 до 7 лет).

Программа определяет содержание и организацию образовательной

деятельности на уровне дошкольного образования.

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

Программа сформирована как программа психолого – педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Физическое развитие важно для здоровья детей, так как позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

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

Ведущей целью Программы является создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всесторонне развитие психических и физических качеств дошкольников в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи Программы: образовательный процесс, направлен на решение следующих задач:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- 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.

Приоритетными направлениями в деятельности ДОО являются:

1. Сохранение и укрепление физического, психического здоровья и развития воспитанников.
2. Формирование гражданской позиции дошкольников в процессе приобщения к национальным и общечеловеческим ценностям.
3. Гармоничное социально–эмоциональное развитие личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.

Решение всех задач, стоящих перед дошкольным учреждением, невозможно без тесного сотрудничества и партнерства с родителями.

Задачи взаимодействия с родителями:

- формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- приобщение родителей к участию в жизни ДОО;
- оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- изучение и пропаганда лучшего семейного опыта;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- налаживание детско – взрослых взаимоотношений;
- формирование культуры здорового образа жизни.

Основные принципы взаимодействия с семьями воспитанников:

- Открытость ДОО для семьи.
- Сотрудничество педагогов и родителей в физическом воспитании детей.
- Создание единой РППС, обеспечивающей одинаковые подходы к развитию ребенка в семье и ДОО.

Формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

- Групповые родительские встречи
- День открытых дверей
- флешмоб «На зарядку становись!»
- Малые олимпийские игры
- Неделя Здоровья
- Праздники, развлечения
- Смотры-конкурсы
- Открытые интегрированные занятия
- Информационно-просветительские.

Лист дополнений и изменений

№	Содержание	Сроки	Ответственный	Отметка о выполнении

--	--	--	--	--